Grade III

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi

and

Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

Grade III

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

July 2019
ISBN: 978-93-85943-89-8
3500 Copies

Patron

Sh. Manish Sisodia,
Dy. Chief Minister and Education Minister, Govt. of NCT of Delhi

Advisor

Mr. Sandeep Kumar, Secretary (Education), Delhi
Mr. Binay Bhushan, Director (Education), Delhi
Dr. Sunita S. Kaushik, Director, SCERT, Delhi
Dr. Nahar Singh, Joint Director, SCERT, Delhi

Administrative Support

Dr. Rajesh Kumar, Chairman (Happiness Curriculum Committee)
Ms. Runu Choudhury, OSD (Happiness)
Ms. Geeta Gautam, Lecturer-Mathematics, SKV, Sultanpur, Delhi

Publication Officer: Dr. Mukesh Yadav, SCERT Delhi
Publication Team: Mr. Navin Kumar, Ms. Radha, Mr. Jai Bhagwan
Published by: State Council of Educational Research and Training, Delhi
Printed by: M/s Star Forms, Delhi # 9810520802

लेखक मंडल

शिक्षा मंत्रालय

मनीष सिसोदिया, माननीय उप मुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (SCERT), दिल्ली

डॉ. राजेश कुमार, अध्यक्ष, हैप्पीनेस समिति, प्राचार्य, DIET दरियागंज

डॉ. अनिल कुमार तेवतिया, प्राचार्य, DIET दिलशाद गार्डन

डॉ. श्याम सुंदर, वरिष्ठ प्रवक्ता, DIET दरियागंज

डॉ. संदीप कुमार, प्रवक्ता, DIET दरियागंज

ऋचा, CMIE Fellow, SCERT, Delhi

स्वाति चौरसिया, CMIE Fellow, SCERT, Delhi

सेल फॉर ह्यूमन वैल्यू एंड ट्रांसफॉर्मेटिव लर्निंग (CHVTL), एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली

जंग बहादुर सिंह, अध्यक्ष CHVTL

संजीव चोपड़ा, सदस्य

श्रवण कुमार शुक्ल, सदस्य

अंकित पोगुला, सदस्य

स्वाति खन्ना, सदस्य

निविता काकरिया, सदस्य

संजना चोपड़ा, सदस्य

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

राखी शर्मा, ई.वी.जी.सी., राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय, नंबर -1 अवंतिका ,रोहिणी ,दिल्ली

डॉ. अमिता गर्ग, ई.वी.जी.सी.,राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक सह-शिक्षा विद्यालय, रामपुरा , दिल्ली

उपासना खत्री, ई.वी.जी.सी., रामानुजन सर्वोदय कन्या विद्यालय, महरौली, नई दिल्ली

प्रियंका डबास, सहायक अध्यापिका, सर्वोदय कन्या विद्यालय, प्रह्लादपुर, दिल्ली

अमित कुमार, सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, नंबर-2, पालम एनक्लेव, दिल्ली

शिक्षा निदेशालय, हैप्पीनेस मेंटॉर शिक्षक

सुमन रावत, प्रवक्ता - इतिहास, बचन प्रसाद सर्वोदय कन्या विद्यालय, देवली, दिल्ली
डॉ. कर्मवीर सिंह, प्रवक्ता - राजनीति विज्ञान, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, रानी खेड़ा, दिल्ली
आशा रानी, प्रवक्ता - इतिहास, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक कन्या विद्यालय, छतरपुर, दिल्ली
नीरू पुरी, प्रवक्ता-राजनीति विज्ञान, राजकीय सह-शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, साईट 2 सेक्टर-6, द्वारका, दिल्ली
अनिल कुमार सिंह, प्रवक्ता - हिंदी,सर्वोदय बाल विद्यालय नं.-1, झील खुरंजा, दिल्ली
विपुल कुमार वर्मा, टी.जी.टी. - ड्रॉइंग, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय,न्यू अशोक नगर, दिल्ली
डॉ. गीता मिश्रा, टी.जी.टी.- अंग्रेजी, राजकीय सह-शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, त्रिनगर, दिल्ली
डॉ. रामप्रकाश वर्मा, टी.जी.टी.- हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय, एच. ब्लाक, अशोक विहार फेज़-1, दिल्ली
नेहा शर्मा, टी.जी.टी.- ड्रॉइंग, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर-6, रोहिणी,दिल्ली
सुमेर सिंह, टी.जी.टी.- अंग्रेज़ी, राजकीय सह-शिक्षा सर्वोदय विद्यालय, दिचाऊँ कलाँ, दिल्ली
मनोज कुमार मंगला, टी.जी.टी.- सामाजिक विज्ञान, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, विजय पार्क, दिल्ली
सुप्रिया, टी.जी.टी.- गणित, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर-6, रोहिणी, दिल्ली
प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.- विज्ञान, सर्वोदय विद्यालय एच-ब्लॉक, सावदा, दिल्ली
मंजीत राणा, टी.जी.टी.- अंग्रेज़ी, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, मुबारकपुर डबास, दिल्ली
प्रदीप कुमार, टी.जी.टी.- पंजाबी, सर्वोदय विद्यालय, पूर्वी पंजाबी बाग़, दिल्ली
अविनाश कुमार झा, टी.जी.टी.- अंग्रेज़ी, सर्वोदय विद्यालय के -2 ब्लॉक, मंगोलपुरी, दिल्ली

संस्थाएँ/ग़ैर-सरकारी संगठन एवं व्यक्ति

विक्रम भट, सलाहकार, उप मुख्यमंत्री, दिल्ली
मुग्धा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु
अमित शर्मा, ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु
मृदु महाजन पोगुला, अभिभावक विद्यालय, रायपुर
डॉ. सौम्या अरोड़ा, बाल मनोवैज्ञानिक एवं माइंडफुलनेस विशेषज्ञ, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना
इशिता गुप्ता, क्लीनिकल साइकोलोजिस्ट एवं आर्ट थैरेपिस्ट, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना
आकांक्षा कुकरेजा, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना
डॉ. सुनंदा ग्रोवर, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली
मीशू दुआ, ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन , नई दिल्ली
ऋचा शिवांगी गुप्ता, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली
वेदांत जैन, लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली
अंकिता बर्नार्ड, इंटेलीजेली, गुरुग्राम

उप मुख्यमंत्री व शिक्षा मंत्री

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

मेरी राय में शिक्षा के दो ही मकसद हैं- आदमी पढ़-लिखकर खुशीपूर्वक जीने की योग्यता हासिल कर सके और दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग देने की योग्यता हासिल कर सके। कुल मिलाकर नर्सरी- के०जी० से लेकर कॉलेज और यूनिवर्सिटी तक की शिक्षा का हासिल-जमा इतना ही है। मैं जब भी यह बात कहता हूँ तो कई बार लोग मुझसे पूछते हैं कि जब सारी शिक्षा ही खुशीपूर्वक जीने के लिए है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम क्यों? जब गणित, विज्ञान, भूगोल, इतिहास, साहित्य, भाषा आदि सभी की शिक्षा का मकसद ख़ुशी ही है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद क्या है?

हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद है- ख़ुशी की समझ बनाना। हमारे विद्यार्थियों के लिए वर्तमान जीवन में और भविष्य में, उनके अपने जीवन में खुशी का क्या मतलब है? दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग का क्या मतलब है? क्या खुशी को मापा जा सकता है? क्या खुशी की तुलना की जा सकती है? दूसरों से तुलना में मिलने वाली खुशी और अपने अंदर से प्रकट होने वाली खुशी का विज्ञान क्या है? कहीं हम सुविधाओं को ही तो खुशी नहीं मान बैठे हैं? इन सब और इन जैसे और सवालों के वैज्ञानिक जवाब अपने अंदर से, अपने आसपास से तलाशने की गतिविधि का नाम है हैप्पीनेस करिकुलम।

दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम का यह दूसरा वर्ष है। लागू किए जाने के पहले ही वर्ष में इस पाठ्यक्रम की सफलता के किस्से हवाओं में गूँजने लगे हैं। पिछले एक वर्ष के दौरान सैकड़ों प्रधानाचार्य और अध्यापक साथियों ने खुद अपने अनुभव के आधार पर इस पाठ्यक्रम की दिल से सराहना की है। पाठ्यक्रम की सफलता से उत्साहित बहुत से विद्यालय प्रमुखों ने मुझे बताया है कि इसके लागू होने से विद्यालयों में छात्रों की उपस्थिति बढ़ रही है और विद्यालय के अनुशासन में भी उल्लेखनीय सुधार हुआ है। बहुत से शिक्षक साथियों ने बताया है कि इस कार्यक्रम की वजह से बच्चों में पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ी है और अब बच्चे अपने विषयों पर अधिक फोकस करने लगे हैं। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण और उल्लेखनीय उपलब्धियाँ अभिभावकों की ओर से आई हैं जो मुझे खुद शिक्षक साथियों से सुनने को मिली हैं। बहुत से अभिभावकों ने शिक्षक साथियों के साथ अपने बच्चों में आए व्यावहारिक परिवर्तनों का जिक्र किया है। उनका मानना है कि इस पाठ्यक्रम से उनमें माता-पिता और परिवार के प्रति सम्मान बढ़ा है। अब वह अपने परिवार और रिश्तों के प्रति और संवेदनशील होते हुए दिख रहे हैं। अगर ऐसा हो रहा है तो यह वाकई अपने आप में ऐतिहासिक उपलब्धि है। यह एक बहुत बड़ी संभावना की ओर इशारा करती है।

आज जब पूरी दुनिया में आतंकवाद, ग्लोबल वॉर्मिंग और भ्रष्टाचार जैसी विकट समस्याओं के समाधान प्रशासन और शासन के जरिए खोजने की कोशिश हो रही है, उस समय दिल्ली के सरकारी स्कूलों में चल रहा हैप्पीनेस करिकुलम इस बात का गवाह बन रहा है कि मानवीय व्यवहार की वजह से उत्पन्न समस्याओं का स्थायी समाधान केवल और केवल शिक्षा में संभव है। दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था इसका एक प्रमाण बनकर सामने आ रही है। मैं बहुत बार इस बात को कहता हूँ कि अच्छी स्कूल बिल्डिंग्स बनवाना, मॉडर्न क्लासरूम्स खड़े करना, आधुनिकतम तकनीक को पढ़ाने में इस्तेमाल करना शिक्षा व्यवस्था की उपलब्धियाँ नहीं हैं। यह सब जरूरतें हैं, लेकिन उपलब्धियाँ नहीं हैं। शिक्षा की असली उपलब्धि है कि क्या वह वर्तमान और भविष्य की संभावित समस्याओं का समाधान खोजकर आने वाली पीढ़ियों को उसके लिए तैयार करती है अथवा नहीं। हैप्पीनेस करिकुलम मुझे इस संभावना की दिशा में बढ़ा और महत्वपूर्ण कदम दिखाई देता है।

इसीलिए दिल्ली में लागू होने के महज एक साल के अंदर आज कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक भारत के विभिन्न राज्यों से शिक्षाविद और शिक्षा व्यवस्था से जुड़े लोग आकर हैप्पीनेस करिकुलम को समझ रहे हैं और अपने-अपने स्तर से इसे अपने यहाँ लागू कर रहे हैं। नेपाल और अफगानिस्तान जैसे देशों में भी हैप्पीनेस करिकुलम को लागू करने की तैयारी हो रही है। पूर्व से लेकर पश्चिमी देशों तक का राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय मीडिया हैप्पीनेस करिकुलम की प्रक्रिया और परिणामों को बड़ी जिज्ञासा से देख रहा है। उसकी एक बड़ी वजह यह है कि इतने बड़े पैमाने पर हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का प्रयोग दुनिया में कहीं नहीं हुआ है। आज दिल्ली के सभी 1000 सरकारी स्कूलों में करीब 10 लाख बच्चे रोजाना हैप्पीनेस की क्लास ले रहे हैं। सारी दुनिया के लिए बहुत बड़ा प्रयोग है।

मुझे उम्मीद ही नहीं पूरा भरोसा है कि हमारी दिल्ली की सुयोग्य टीम द्वारा एजुकेशन के माध्यम से हैप्पीनेस करिकुलम अपने उच्चतम लक्ष्य को हासिल करेगा। साथ ही अभिभावकों, विद्यार्थियों और प्रशासकों के साथ-साथ समाज के प्रत्येक वर्ग की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा। इस पाठ्यक्रम की सफलता इस बात पर भी निर्भर करेगी कि हमारे सभी शिक्षक साथी किस हद तक इसे अपने जीवन में आत्मसात कर सकेंगे।

मैं सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों और अधिकारियों को इसकी सफलता के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ।

मनीष सिसोदिया

SANDEEP KUMAR
IAS

सचिव (शिक्षा)
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाष: 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Secretary (Education)
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
E-mail : secyedu@nic.in

संख्या–एफ. 27 (2)/एच.सी./2018/डी.आई.ई.टी/डी.जी./ 288

दिनांक – 03.07.2019

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका के द्वितीय संस्करण का लोकार्पण करते हुए मुझे अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है। शिक्षा व्यवस्था का एक अभिन्न अंग होने के नाते मैं समझता हूँ कि शिक्षा का अर्थ केवल साक्षरता ही नहीं, बल्कि मानव का सर्वांगीण विकास करना है। शिक्षा मानव को कुशल बनाने के साथ–साथ आचरण युक्त बनाने का कार्य भी करती है। अगर शिक्षा यह करने में सफल नहीं होती है तो इस पर पुनर्विचार की आवश्यकता होती है।

यह पाठ्यक्रम इसी दिशा में एक प्रयास है। शैक्षणिक विकास के साथ–साथ बच्चों के एक–दूसरे के साथ मिलकर जीने तथा समस्याओं से निपटने के लिए समझ विकसित करने के लिए दिल्ली शिक्षा विभाग का यह प्रयास अपने आप में अनूठा प्रयास है। हमने कौशल के क्षेत्र में जहाँ बुलंदियों को छुआ है, वहीं सामाजिक तानाबाना टूटता नज़र आ रहा है। किशोरावस्था में बढ़ता तनाव, प्रतियोगिता का दौर, संबंधों के प्रति दूरी तथा भौतिकता के प्रति आकर्षण बढ़ता ही जा रहा है। इन समस्याओं से निपटने के लिए बच्चों के विचारों को अधिकतम पल्लवित करने हेतु हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अहम भूमिका अदा कर सकता है। पिछले कुछ दिनों से हैप्पीनेस पाठ्यक्रम लागू होने के बाद विद्यालयों में बच्चों की उपस्थिति ही नहीं बढ़ी है बल्कि कक्षा में उनकी भागीदारी भी पहले से बेहतर हुई है।

उम्मीद है आने वाले दिनों में इस पाठ्यक्रम को और गम्भीरता के साथ लागू किया जा सकेगा एवं अपेक्षित परिणाम आ सकेंगे। मैं शिक्षा विभाग का मुखिया होने के नाते सभी संबंधित पक्षों को हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

संदीप कुमार

(संदीप कुमार)
सचिव (शिक्षा)

BINAY BHUSHAN, IAS

Director
Education & Sports
Govt. of NCT of Delhi
Old Secretariat, Delhi- 110054
Tel.: 23890172, Fax : 23890355
E-mail : diredu@nic.in
Website : www.edudel.nic.in

D.O. No. PS/DE/2019/138
Date : 5/7/19

संदेश

पिछले कुछ वर्षों में शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार ने शिक्षा की गुणवत्ता को सुधारने के लिए अनेक नई योजनाएँ एवं कार्यक्रम लागू किए हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम भी ऐसा ही एक समसामयिक प्रयास है।

न केवल विद्यार्थियों अपितु शिक्षकों के लिए भी यह पाठ्यक्रम प्रासंगिक एवं आवश्यक है। समझपूर्वक जीने, अपनी जिम्मेदारी को निभाने की मानसिकता के निर्माण, अपनी उपयोगिता को पहचानकर परिवार एवं समाज की उन्नति में स्वयं की भागीदारी को सुनिश्चित करने तथा मानवीय मूल्यों के साथ जीना सिखाने के लिए यह कार्यक्रम बहुत उपयोगी है।

सभी शिक्षक साथियों से अपेक्षा है कि वे विद्यालय में पूर्ण रूप से तनाव रहित वातावरण तैयार करें ताकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में दी गई कहानियों, गतिविधियों के भाव को समझकर बच्चे समाज के विकास के लिए अपनी भूमिका का निर्वाह कर सकें। सभी शिक्षक साथियों को शुभकामनाएँ प्रेषित करते हुए मैं आशा करता हूँ कि वे इस पुस्तिका का भरपूर लाभ उठाते हुए प्रत्येक विद्यार्थी को सकारात्मक सोच विकसित करने में पूर्ण सहयोग करेंगे।

सधन्यवाद!

(बिनय भूषण)
निदेशक (शिक्षा)

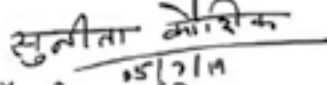
Dr. (Ms.) Sunita S. Kaushik
Director

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024
Tel. : +91-11-24331356, Fax : +91-11-24332426
E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 5/7/2019
D.O. No. : F.20(193)/DPR/19-20/3673

संदेश

एस. सी. इ.आर. टी. शिक्षा व्यवस्था का अहम अंग है, इस नाते हमारा यह प्रयास है कि विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के साथ-साथ उनके परिवारों तथा समाज के सर्वांगीण विकास का भरसक प्रयास किया जा सके।

बच्चों के सर्वांगीण विकास को जहां अनेक कारक प्रभावित करते हैं वहीं मानसिकता का विकास उनमें से सबसे महत्वपूर्ण कारक कहा जा सकता है और यही कारक आने वाली पीढ़ियों की सफलता और उनके विकास का द्योतक है।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के माध्यम से हम बच्चों की मानसिकता में सकारात्मक परिवर्तन की अपेक्षा करते हैं। बच्चे को अपने आसपास के वातावरण की सही समझ विकसित होने पर वह प्रकृति में उपलब्ध संसाधनों का सदुपयोग करने लगता है तथा समाज की चुनौतियों को समझ कर उनका समाधान निकालने लगता है। इसलिए बचपन से ही बच्चों में ऐसी मानसिकता विकसित करके उनको समाजोपयोगी बनाने में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अत्यंत कारगर सिद्ध हो रहा है।

यह पाठ्यक्रम दिल्ली सरकार के शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया जी के मन मे उपजे उस विचार का प्रतिफल है जिसके अनुसार सही समझ विकसित करके शिक्षा के माध्यम से दुनिया की बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान निकाला जा सकता है।

इसी विश्वास के साथ आपके समक्ष हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका का दूसरा संस्करण प्रस्तुत करते हुए, मैं इस महत्वपूर्ण कार्य को क्रियान्वित करने वाली टीम के सभी सदस्यों को बहुत बहुत बधाई देती हूं।

आइए हम सब मिलकर इस सपने को साकार करें।

बहुत-बहुत शुभकामनाओं के साथ।

सुनीता कौशिक
5/7/19
डॉ. सुनीता एस कौशिक

आभार

हम उन सभी के प्रति आभार व्यक्त करना चाहते हैं जिन्होंने हमें नर्सरी से आठवीं कक्षा तक हैप्पीनेस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए मार्गदर्शन दिया। सबसे पहले हम माननीय उप मुख्यमंत्री और शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार श्री मनीष सिसोदिया जी का धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस पाठ्यक्रम की परिकल्पना की और निरंतर सुझाव और प्रोत्साहन प्रदान किया।

हम श्री संदीप कुमार, सचिव, शिक्षा विभाग, दिल्ली सरकार के सहयोग की भी सराहना करते हैं जिन्होंने हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के निर्माण में अपना अप्रतिम सहयोग दिया और इसे स्कूलों में लागू करने के लिए प्रोत्साहित किया। हम श्री बिनय भूषण, शिक्षा निदेशक, दिल्ली सरकार के इस पाठ्यक्रम हेतु निरंतर सहयोग प्रदान करने के लिए आभारी हैं। डॉ सुनीता एस० कौशिक, निदेशक और डॉ नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली को हमारा हार्दिक आभार जिन्होंने इस पाठ्यक्रम के लिए मार्गदर्शन दिया। इसके अलावा एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली की पूरी शैक्षणिक और प्रशासनिक टीम के भी हम आभारी हैं जिन्होंने हर तरह से आवश्यक सहयोग प्रदान किया। हम श्रीमती सरोज बाला सेन, एडिशनल डायरेक्टर, शिक्षा निदेशालय, श्री शैलेंद्र शर्मा, मुख्य सलाहकार, शिक्षा निदेशक और श्री बी. पी. पाण्डेय, ओ.एस.डी., स्कूल शाखा (शिक्षा निदेशालय) और इस पाठ्यक्रम निर्माण में सहयोग करने वाले शिक्षा निदेशालय के अन्य सभी अधिकारियों का आभार व्यक्त करते हैं।

हम सह-अस्तित्ववादी दर्शन के प्रणेता श्री ए. नागराज जी के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके सिद्धांत इस पाठ्यक्रम का निर्माण करने में सहायक हुए। हम श्री सोम त्यागी जी के आभारी हैं जिन्होंने इस पाठ्यक्रम की रूपरेखा (Framework) के निर्माण और विकास की दिशा में निरंतर मार्गदर्शन किया।

हम पाठ्यक्रम निर्माण-समूह के हृदय से आभारी हैं, जिन्होंने दिन-रात कड़ी मेहनत करके इसको पूरा किया। Cell for Human Values and Transformative Learning के सदस्यों को उनके अथक एवं निस्वार्थ परिश्रम के लिए हमारा हार्दिक आभार। सुश्री चानी चावड़ा, (सह-संस्थापक, अभिभावक विद्यालय), श्रीमती सुचेता भट (CEO, Dream a Dream), श्रीमती माधुरी मेहता (CEO, Blue Orb Foundation- Cultivating Values for Complete Life), डॉ कुणाल काला (Founder, Circle of Life – A unit of Mind Plus Healthcare), Labhya Foundation और अन्य सभी NGOs के प्रति इस पाठ्यक्रम को विकसित करने में उनकी कड़ी मेहनत और प्रतिबद्धता के लिए हम आभारी रहेंगे।

हम Intelly Jelly और अभ्युदय संस्थान, धनौरा (हापुड़, उत्तर प्रदेश) के भी आभारी हैं। अभ्युदय संस्थान, अछोटी (रायपुर, छत्तीसगढ़) और Equity Cell, एस.सी.ई.आर.टी., महाराष्ट्र के भी आभारी हैं जिनके द्वारा निर्मित कुछ सामग्री को हमने अपने पाठ्यक्रम में लिया है।

हम अपने साथी मेंटर शिक्षकों, श्री राहुल कुमार, श्री हरि शंकर स्वर्णकार, सुश्री आशा, सुश्री राधा रानी भट्टाचार्य, सुश्री निशा जैन और श्री विष्णु कुमार पाण्डेय का प्रूफ रीडिंग के लिए हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं।

हम कवर पेज निर्माण और डिजाइन के लिए श्री जावेद खान और सुश्री अभिनंदिता के भी आभारी हैं। हम श्री इमरान अली (Dream a Dream) का तकनीकी सहयोग के लिए आभार व्यक्त करते हैं। साथ ही हम श्री वरुण खटाना, सहायक अध्यापक सर्वोदय बाल विद्यालय, फतेहपुर बेरी के भी आभारी हैं जिन्होंने प्रशासनिक कार्यों में सहयोग दिया। प्रशिक्षक शिक्षकों, प्रशासनिक कर्मचारियों व अधिकारियों, विशेष रूप से सुश्री नेहा शर्मा और श्री प्रमोद मलिक, DIET दरियागंज के

सदस्यों और छात्राध्यापक/ छात्रध्यापिकाओं को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के कार्य को पूरा करने में अपना सहयोग प्रदान किया। इस पुस्तक के निर्माण हेतु ली गई विषयवस्तु के लिए हम सभी ज्ञात-अज्ञात योगदानकर्ताओं के प्रति आभारी हैं।

हम इस पुस्तक के निर्माण करने वाले समूह के पारिवारिक सदस्यों से मिलने वाले सहयोग के लिए भी आभारी हैं। हम उन लोगों का भी आभार प्रगट करना चाहते हैं जिनके नाम का उल्लेख यहाँ नहीं किया गया है, लेकिन उन्होंने अपना सहयोग पाठ्यक्रम को लागू करने से पहले अपने विद्यालयों में पायलट करने के लिए अपना योगदान दिया।

इन सबसे आगे हम दिल्ली के बच्चों को धन्यवाद देते हैं जिन्होंने हमें इस पाठ्यक्रम को विकसित करने के लिए प्रेरित किया।

धन्यवाद

(डॉ. राजेश कुमार)

अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

विषय सूची

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की संक्षिप्त रूपरेखा

1. हैप्पीनेस पाठ्यचर्या क्यों

1.1. संदर्भ एवं पृष्ठभूमि (Context & Background):

दुनिया का प्रत्येक बालक जन्म से जिज्ञासु, न्याय और ख़ुशी चाहने वाला, सही कार्य-व्यवहार करने के लिए इच्छुक और सत्य बोलने वाला होता है। अलग-अलग वातावरण में रहकर बढ़ते हुए धीरे-धीरे बच्चा इन मूलभूत गुणों से दूर होता चला जाता है। वर्तमान में जिस वातावरण में बच्चों का पालन-पोषण हो रहा है, वह वातावरण अस्थायी एवं सामंजस्य विहीन है। निरंतर बदलते सामाजिक एवं आर्थिक आयामों ने इस बात की कल्पना को भी बेहद मुश्किल कर दिया है कि आने वाले समय में बच्चे कैसे होंगे और किस तरह के कार्य कर पाएँगे।

वर्तमान दुनिया की दौड़ में हम सफ़लता पाने के लिए संघर्ष करते हैं, परंतु इस उठापटक के बावजूद ख़ुश नहीं हो पाए। यदि हम स्वयं में सुखी रहना सीख लें तो तनाव का स्तर कम हो जाता है और स्वयं के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी गहरी अंतर्दृष्टि विकसित होती है। नतीजतन, एक ख़ुश व्यक्ति का गहरी आत्म-खोज (Self discovery) के प्रति झुकाव होता है।

वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2017) के अनुसार भारत विश्व के सबसे कम ख़ुश राष्ट्रों में गिना जाता है तथा वैश्विक रैंकिंग में दुनिया के 155 देशों में से भारत का 122 वाँ स्थान है। इतना ही नहीं वैश्विक ख़ुशी प्रतिवेदन 2018 में यह स्थान गिरकर 133 वाँ और 2019 में 140 वें तक खिसक गया है।

उपर्युक्त तथ्य पर चिंतन करने से हम यह सोचने के लिए विवश हो जाते हैं कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य केवल विद्यार्थियों की किताबी ज्ञान विकसित करना ही नहीं परंतु उससे कहीं अधिक है। आज भारत में ऐसी पाठ्यचर्या को क्रियान्वित करने की आवश्यकता है जो न केवल भाषा, साक्षरता, अंकों का ज्ञान तथा कला को विकसित करने में मदद करता हो, बल्कि इसके साथ-साथ बच्चों के कल्याण तथा ख़ुशी की तरफ़ भी ध्यान दे।

1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस

शिक्षा का उद्देश्य अत्यंत विशाल है। इसलिए इसे वर्तमान समाज की आवश्यकता से अलग नहीं देखा जा सकता। अनेकानेक शोध एवं अनुसंधान इस बात की तरफ़ इशारा करते हैं कि शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य आश्वस्त, सजग, उत्तरदायी एवं सुखी व्यक्तियों का निर्माण करना है जो मिलकर एक ख़ुशहाल एवं सामंजस्य पूर्ण समाज खड़ा कर सकें। वर्तमान में हम ख़ुशी पाने के लिए संघर्षरत हैं और प्रत्येक कार्य केवल ख़ुशी प्राप्त करने के लिए ही करते हैं।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रुपरेखा 2005 (NCF 2005) में भी इस बात का उल्लेख किया गया है कि शिक्षा छात्रों के लिए स्वायत्तता की प्रक्रिया हो। NCF 2005 में शिक्षा के उद्देश्यों के अनुसार शिक्षा आत्मान्वेषण (Self discovery) तथा स्वयं को गहराई से जानने की प्रक्रिया के तौर पर देखी जानी चाहिए। वर्तमान स्थिति में लोग स्व-कपट (Self deception) और आत्म-अज्ञान (Self ignorance) को आत्मान्वेषण (Self discovery) और आत्मज्ञान (Self knowledge) मान कर जी रहे हैं, परिणामस्वरूप आज मानव अपने ही अहम का शिकार होकर स्वयं तथा दूसरों के प्रति छल के चक्रव्यूह में फँस गया है। अंततोगत्वा समाज में अन्याय एवं शोषण व्याप्त होता है। शिक्षा व्यवस्था का मुख्य उद्देश्य छात्रों को इसी

प्रकार के शोषण, दमन, छल एवं कपट से मुक्त करना है।

वर्तमान में हैप्पीनेस वैश्विक नीति का मुद्दा बन चुका है। यह दर्शाने के लिए भी शोध प्रारंभ हो चुके हैं कि छात्र ख़ुश रहकर बेहतर सीखते हैं। इस संदर्भ में यह बात गौर करने की है कि आज दुनिया भर में छात्रों को माइंडफुलनेस या उनको सजग बनाने के प्रति अधिक ज़ोर दिया जा रहा है। माइंडफुलनेस का अर्थ वर्तमान क्षणों में किसी दिए हुए उद्देश्य पर अनिर्णीत (Non judgemental) रहते हुए किसी विशेष तरीक़े से ध्यान देना है। Jon Kabat-Zinn, 1982 के अनुसार माइंडफूलनेस हमारे मन में क्षण दर क्षण आने वाले विचारों, भाव और हमारे कार्यों पर ध्यान देने का अभ्यास है।

शिक्षा के नवनिर्माण के लिए यूनेस्को द्वारा जारी मूलभूत सिद्धांतों (अधिगम के चार स्तंभ- UNESCO's 4 pillars of learning) में भी अधिगम के मूलभूत पक्ष पर शिक्षकों के लिए निम्नलिखित दिशा निर्देश प्रदान किए गए हैं:

- जानने के लिए समझना (Learning to know)
- करने के लिए समझना (Learning to do)
- होने के लिए समझना (Learning to be)
- एक साथ रहने के लिए समझना (Learning to live together)

Aristotle का कथन है कि "सुख मानव जीवन का उद्देश्य एवं अर्थ दोनों है। सुख मानव के अस्तित्व का पूर्ण उद्देश्य तथा उसका परिणाम भी है।" Crisp (2000) के अनुसार सुख शिक्षा की एक मात्र स्वाधीन उपलब्धि है।

वास्तव में जन्म से लेकर मृत्युपर्यंत मानव का समस्त प्रयास केवल अपने अंदर ख़ुशी को स्थापित करना ही है। ख़ुशी/ सुख यानी हैप्पीनेस को सकारात्मक और सुदृढ़ मैत्री और संबंधों के रूप में भी देखा गया है।

बच्चों के वर्तमान में कल्याण एवं भविष्य में सफ़लता हेतु प्रविधियों की आवश्यकता अटल एवं अकाट्य हो गई है। डोरोथी नॉल्ट (1998) के अनुसार "बच्चे वही समझते हैं जो वे जीते हैं।" और ऐसा प्रतीत होता है कि वास्तव में सिद्धांत एवं विवेक दोनों इस बात पर सहमत हैं। बच्चों के बचपन के अनुभवों से उनके सीखने, समझने, जीने और विकास का क्रम प्रभावित होता है।

अंततोगत्वा बच्चों के कल्याण, उनके मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज के दीर्घ अवधि के मुद्दों को ध्यान में रखकर दिल्ली सरकार ने हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की यह परियोजना नर्सरी से आठवीं कक्षा तक प्रारंभ की है। जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा, "यदि विश्व में असली शांति चाहते हैं तो बच्चों से शुरू करना होगा।" अतः इस पाठ्यचर्या को स्कूलों में ले जाने से बच्चों के आत्मान्वेषण (Self discovery) तथा स्वयं में सामंजस्य (Harmony within self) स्थापित करने की प्रक्रिया सुनिश्चित की गई है। यदि बच्चों में बचपन से ही हैप्पीनेस का बीजारोपण कर दिया जाए तो वे निश्चित रूप से तनाव रहित तथा सुखी वयस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे। यह पाठ्यचर्या बेहतर, सकारात्मक, जोश युक्त एवं सुखी समाज की स्थापना की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगा।

2. अवधारणा (Concept)

मानव का प्रत्येक कार्य उसके सुख के प्रति चाहना को ही दर्शाता है। वास्तव में इस मुद्दे को लेकर पूरी मानव जाति में सर्वसम्मति है ही। क्या हैप्पीनेस को समझा जा सकता है? अनुभव किया जा सकता है? और प्राप्त किया जा सकता है? या यह अपने समय पर स्वतः ही हमें प्राप्त हो जाती है? हैप्पीनेस की संभावनाएँ हमारे अंदर ही हैं या बाहर? ये कुछ

ऐसे प्रश्न हैं जिनका संदर्भ हर बालक तथा वयस्क से जुड़ता है।

ए नागराज (1999) के अनुसार, "स्वयं में निर्विरोध, सामंजस्य या स्वीकृति की स्थिति सुख है।" उन्होंने यह भी कहा है कि जब कोई व्यक्ति स्वयं में और साथ ही बाहरी संसार के साथ सामंजस्य स्थापित करता है तो वह संघर्षविहीन होता है तथा सामंजस्य से जीता है और ऐसी स्थिति को सतत तथा स्थायी बनाए रखने की आवश्यकता महसूस करता है। इस क्रम में स्वयं में सुख की स्थिति, मानव और समाज में ख़ुशहाल व्यवस्था के लिए पृष्ठभूमि है।

सामान्यतः सुख की प्राप्ति इच्छाओं की पूर्ति से होती है। हमारी बहुत सी इच्छाएँ पाँच ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से पूरी हो जाती हैं। जैसे खेल खेलना, संगीत सुनना, स्वादिष्ट भोजन खाना, अच्छी सुगंध आदि कार्यों को पूर्ण होने से हमें ख़ुशी मिलती है। ऐसी संवेदनाओं से सुख के अलावा हमें उस समय भी सुख एवं संतुष्टि का अनुभव होता है जब हमारी भावनाओं जैसे विश्वास, सम्मान, सुरक्षा, प्यार, स्नेह, ममता आदि की पुष्टि संबंधों में होती है।

अगर इसको और विस्तार से देखें तो जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनमें संज्ञानात्मक (Cognitive), मनोप्रेरणा (Psych-omotor) तथा प्रभावी योग्यताओं का विकास होता ही है। Piaget के संज्ञानात्मक एवं प्रभावी विकास के सिद्धांत (1983) के अनुसार सैद्धांतिक एवं काल्पनिक सोच तथा अमूर्त तर्कशक्ति का विकास इन्हीं विकास के दिनों में होता है। इस अवस्था में बालकों में ज्ञान के प्रति जिज्ञासा, दुनिया को समझने के प्रति जिज्ञासा तथा ज़िंदगी के उद्देश्य और अर्थ को जानने की प्रबल इच्छा विकसित होती है।

ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। यह मॉडल जीने के चारों आयामों - व्यवसायिक (material) व्यावहारिक (behavioural) वैचारिक (intellectual) आनुभाविक (exeperiential), को संबोधित करता है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएँ, भावनाएँ, समझ तथा जागरुकता जुड़ी हुई है। अगर इस को एक साथ जोड़ कर देखें तो इससे एक हैप्पीनेस त्रय (Happiness triad) बनता है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो मानव में इन सभी आयाम में जीने से तृप्ति की अपेक्षा बनी रहती है। यह तृप्ति शांति व संतोष के रूप में सामने आती है। यही सुख है।

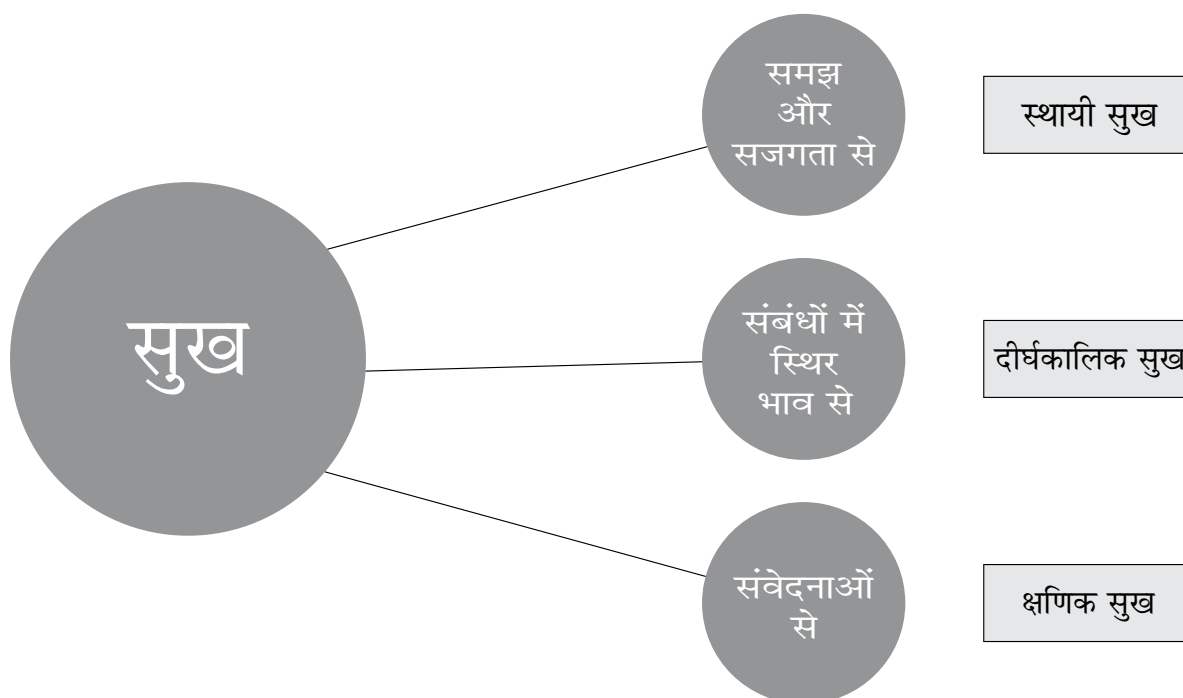
हैप्पीनेस त्रय (Happiness triad)

1. **संवेदनाओं से (through our senses):** इस प्रकार का सुख हमें पाँच इंद्रियों से मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंधेंद्रियाँ शामिल हैं। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन खाकर, एक फिल्म देखकर, अच्छा मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही ख़ुश हो जाते हों परंतु यह ख़ुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने या एक अच्छी फिल्म देखने से प्राप्त ख़ुशी कुछ सेकंड से लेकर कुछ घंटों तक रह सकती है इसलिए इस प्रकार के सुख को क्षणिक सुख (Momentary happiness) कहा गया है।

2. **संबंधों में स्थिर भाव से (through stable feelings in relationship):** अपने सभी संबंधों में हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। ये भाव संबंध के मोल को स्थापित करते हैं, इसीलिए इन्हें मूल्य भी कहा है। इन मूल्यों के निर्वाह की अपेक्षा हम में बनी रहती है। ये अपेक्षाएँ किसी भी प्रकार की भौतिक तथा सांसारिक वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। ये केवल भाव से ही पूरी होती हैं। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरे होने पर ही हमें ख़ुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है।यह सुख हमारे साथ ज़्यादा समय तक बना रहता है इसलिए इसे दीर्घकालिक सुख (Long term or deeper hap-piness) कहते हैं। हमारे मन पर इस गहरे सुख का प्रभाव दीर्घकालिक (लम्बे समय तक) होता है और यह हमें संबंधों में जीने में मदद करता है।

3. **समझ और सजगता से (through learning & awareness):** इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग होना, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देना, तथा अंतर्द्वंद्व (inner conflict) से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से

जुड़ता है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूँढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए संप्रत्यय (concept) को समझते हैं या कोई अर्थ समझ पाते हैं। यह सुख हममें बने रहता है इसलिए इसको **स्थायी सुख** (Sustainable happiness) कहा है। इस प्रकार के सुख में विचारों की स्पष्टता, स्वयं की गहरी समझ, वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित कर पाना, सजग रहना, कारण को समझना, उद्देश्य को जानना तथा इन सबको अपने जीवन से जोड़ना शामिल है।

ऐसी समझ से उत्पन्न स्थायी सुख की स्थिति सामाजिक, भावनात्मक तथा व्यवहारात्मक समस्याओं के समाधान के लिए संजीवनी है। जिस व्यक्ति में समझ से ख़ुशी उत्पन्न होती है वह इस ख़ुशी को बनाए रख पाने में समर्थ होता है। वह विकट परिस्थितियों में भी धैर्यपूर्ण और शांत रहता है। ऐसा व्यक्ति संज्ञानशील, आत्मीय व दयालु होता है और स्वयं के लक्ष्य तथा ज़िंदगी के उद्देश्य की समझ के साथ होता है।

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या इस उद्देश्य से बनाई गई है कि विद्यार्थियों का ध्यान क्षणिक सुख से, संबंधों में स्थिर भाव से प्राप्त गहरे सुख और समझ से स्थायी सुख की तरफ़ जाए। इससे वह स्वयं में, संबंधों में तथा समाज में सुख (हैप्पीनेस) को समझ सकेंगे। इस प्रयास से विद्यार्थी बाह्य दुनिया में सुख ढूँढने के स्थान पर स्वयं में समझ और मूल्यों के आधार पर अपनी ख़ुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे।

3. पाठ्यक्रम का प्रारूप (Syllabus outline)

इस पाठ्यक्रम का निर्माण हैप्पीनेस त्रय (Happiness triad) के आधार पर किया गया है। पाठ्यक्रम का मूल उद्देश्य सार्थक तथा चिन्तनात्मक कहानियों एवं गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को स्थायी ख़ुशी की तरफ़ अग्रसर करने में मदद करना है। नियमित रूप से हैप्पीनेस की कक्षाएँ बच्चों को अपने विचारों, भावों तथा व्यवहार में संबंध को समझने और स्वयं, परिवार, समाज तथा आसपास के वातावरण पर होने वाले इसके प्रभाव के विषय में सोचने में मददगार साबित होंगी। यह पाठ्यक्रम पूर्ण रूप से सार्वभौमिक तथा बच्चों की आयु के अनुरूप तैयार किया गया है। अन्य किसी भी विषय की तरह हैप्पीनेस विषय का भी प्रतिदिन एक पीरियड होगा। शिक्षकों के लिए तैयार की गई "Teacher's

Handbook for Happiness Class” में माइंडफुलनेस की गतिविधियाँ, कहानियाँ, गतिविधियाँ तथा चिंतन के प्रश्न एवं आत्माभिव्यक्ति को शामिल किया गया है। इस पाठ्यक्रम से अपेक्षा है कि यह बच्चों के सजगता के स्तर, ध्यान देने तथा ख़ुशी को गहराई से समझकर सार्थक जीवन जीने में मददगार साबित होगा।

इस पाठ्यक्रम को तीन खंडों में विभाजित किया गया है जिसमें निम्नलिखित इकाइयों को शामिल किया गया है:

खंड 1: समझ एवं सजगता के माध्यम से ख़ुशी/सुख की तलाश करना

इकाई 1: अपनी आवश्यकताओं को जानना

इकाई 2: स्वयं के साथ सामंजस्य स्थापित करना

इकाई 3: ख़ुशी या सुख को अपने लक्ष्य के रूप में पहचानना

इकाई 4: शिक्षा क्यों?

खंड 2: भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना

इकाई 5: हम एक समान कैसे हैं?

इकाई 6: संबंधों में सामंजस्य

इकाई 7: संबंधों में मूल्यों को समझना

इकाई 8: सहयोग एवं मिल-जुलकर जीना

खंड 3: अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी

इकाई 9: परस्पर जुड़े हुए समाज में जीना

इकाई 10: प्रकृति के साथ सहअस्तित्व

इन सभी इकाइयों का निर्माण इस तरह से किया गया है कि ये एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। जैसे-जैसे बच्चा अगली कक्षा में प्रवेश करेगा वैसे-वैसे इन इकाइयों की विषयवस्तु की गहराई बढ़ती चली जाएगी।

कक्षा-III

क्रम संख्या	खंड	इकाई एवं सत्र
1.	समझ एवं सजगता के माध्यम से ख़ुशी/ सुख की तलाश करना/ पता लगाना	• शरीर की आवश्यकताओं एवं क्रियाओं को पहचानना • अच्छा लगना और अच्छा होना के अंतर को पहचान कर निर्णय लेना • सदैव ख़ुश या सुखी रहने की इच्छा को महसूस करना • संबंधों में तालमेल से प्राप्त अनुभूति को पहचानना.

2.	भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना	● ख़ुशी की मूल चाहना के संदर्भ में चाहना के स्तर पर मानवों में समानताओं को पहचानना ● संबंधों में योगदान का अवलोकन करना ⅄ माता-पिता ⅄ बहन-भाई ⅄ दादा-दादी ⅄ विस्तृत परिवार (Extended Family) ● भावों/मूल्यों को पहचानना ⅄ सम्मान ⅄ कृतज्ञता ⅄ स्नेह ⅄ ममता ⅄ वात्सल्य ● कक्षा परिवार या विद्यालय में मिल-जुलकर रहने के प्रति ज़िम्मेदारी महसूस करना ● विवाद की स्थिति में आरोप लगाने की अपेक्षा ज़िम्मेदारी लेना
3.	अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी	● समूह में भागीदारी करना दूसरों की मदद करना तथा सामूहिक ज़िम्मेदारी लेना ● प्रकृति की इकाइयों के बीच अंतर तथा अंतर्संबंध को पहचानना ● प्रकृति की इकाइयों की विशेषताओं तथा उनकी मूल प्रवृत्तियों को पहचानना

3. अधिगम संप्राप्ति

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की कक्षा से गुज़रने पर छात्रों में निम्न क्षमताओं का विकास अपेक्षित है:

क. सजगता एवं ध्यान देने की क्षमता का विकास:

- बच्चों में स्वयं के प्रति जागरूकता का स्तर बढ़ता है तथा ध्यान देने की क्षमता का विकास होता है।
- विषयवस्तु को ध्यान से समझ सकते हैं।
- शैक्षिक तथा पाठ्य सहगामी गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।
- अध्ययन के प्रति रुचि बढ़ती है।
- सुनने की क्षमता का विकास होता है (शिक्षकों, परिवारजनों तथा सहपाठियों आदि के साथ)।
- वर्तमान में किए जा रहे कार्य पर ध्यान केंद्रित होता है तथा ध्यान भटकने की संभावनाएँ घटती हैं। उदाहरण के तौर पर शिक्षण कार्य, खेल, कला आदि में।

- वर्तमान में बने रहना सीखते हैं। जैसे आसपास और स्वयं के अंदर जो कुछ घटित हो रहा है उसके प्रति जागरूक रहते हैं।
- अपने किए गए कार्यों के प्रति सजग होते हैं और कार्य करने से पहले सोचते हैं।

ख. समालोचनात्मक सोच एवं चिंतन का विकास

- स्वयं को तथा दूसरों को बेहतर समझ पाते हैं।
- किसी के विचारों और व्यवहार को समझने की योग्यता एवं उस पर अनु-क्रिया की क्षमता का विकास होता है।
- समालोचनात्मक रूप से सोचने लगते हैं और बिना मूल्यांकन के विश्वास नहीं करते हैं।
- समाधान केंद्रित हो जाते हैं।
- बेहतर चयन कर सकते हैं।
- पूर्वधारणा एवं रूढ़िवादिता से बाहर निकलकर सोच पाते हैं।
- सोच में नवाचार पनपता है तथा कार्य को सृजनात्मक रूप से क्रियान्वित करते हैं।

ग. सामाजिक और भावनात्मक योग्यताओं का विकास

- आत्मीयता विकसित होती है। (दूसरों की स्थिति को समझकर स्वयं को उसकी स्थिति में रखकर उसी के अनुरूप प्रतिक्रिया देते हैं।)
- संबंधों में एक-दूसरे की अपेक्षाओं को समझते हैं।
- तनाव और बेचैनी से निपटने में सक्षम होते हैं।
- कठिन परिस्थितियों को पहचानकर एवं मनन करके ध्यानपूर्वक उनके समाधान हेतु निर्णय लेते हैं।
- संबंधों को पहचानकर उन्हें बनाए रखते हैं तथा विवाद की स्थिति में उपयुक्त तरीक़े से समाधान प्रदान करते हैं।
- बेहतर संप्रेषण एवं अभिव्यक्ति कौशल का विकास होता है।

घ. आत्मविश्वास एवं मनोहर व्यक्तित्व का विकास

- दैनिक जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण का विकास होता है।
- सुखद व्यवहार के साथ आत्मविश्वास झलकता है।
- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ती है।
- स्वयं, परिवार, समाज, एवं प्राकृतिक व्यवस्था को समझकर उसकी सराहना कर पाते हैं।
- अपनी ज़िम्मेदारी को समझकर जीते हैं।

शिक्षक साथियों के लिए दिशा-निर्देश

किसी भी व्यक्ति से पूछो- क्या तुम्हें ख़ुशी चाहिए? सबका उत्तर एक ही होता है- हाँ! ख़ुशी चाहिए। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता है कि वह व्यक्ति किस धर्म, जाति, वर्ग, देश, लिंग अथवा आयुवर्ग से संबंध रखता है। सब चाहते तो हैप्पीनेस ही हैं। जाने-अनजाने इसी की प्राप्ति के लिए तन मन धन लगाकर प्रयत्नशील रहते हैं, लेकिन दूसरा प्रश्न- क्या आप हमेशा ख़ुश रहते हैं? पूछते ही सभी हक्के-बक्के से रह जाते हैं। अब पहले की तरह सबका उत्तर एक जैसा नहीं होता है। ज़िंदगी में सभी की चाहत तो हैप्पीनेस की ही है, लेकिन फिर वह पूरी क्यों नहीं होती है? इसी पहेली को सुलझाने के लिए शिक्षा विभाग (दिल्ली) और एस.सी.ई.आर.टी., (दिल्ली) ने अपने कुछ शिक्षक साथियों व कई स्वयंसेवी संस्थाओं के शिक्षा के प्रति समर्पित शिक्षा-प्रेमियों के साथ मिलकर हैप्पीनेस पाठ्यचर्या तैयार किया है। कक्षा में इसके नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों को हमेशा ख़ुश रहने की प्रेरणा मिलेगी और वे न केवल ख़ुश रहेंगे बल्कि विभिन्न विषयों को ख़ुश होकर पढ़ेंगे और पढ़ाई में रुचि लेंगे। इसकी विषयवस्तु को ध्यान देने की प्रक्रिया, कहानियों, गतिविधियों और अभिव्यक्तियों में पिरोया गया है। शिक्षक 'टीचर्स हैंडबुक' में दिए गए निर्देशों के अनुसार इस विषयवस्तु का अभ्यास कराएँगे।

औपचारिक शिक्षा में जिस तरह विद्यार्थियों को विज्ञान, गणित, इतिहास, भाषा आदि में विभिन्न तरीक़ों से पारंगत करते हैं, उसी तरह उनमें हैप्पीनेस यानी ख़ुश रहने का अभ्यास भी विकसित किया जा सकता है। आज से बीस साल पहले यह कहना शायद संभव नहीं था, लेकिन आज दुनिया भर के विद्यालयों में इस पर काम हो रहा है। इस पाठ्यचर्या के माध्यम से हमारा यह प्रयास है कि हम विद्यार्थियों को हमेशा ख़ुश रहने और दूसरों की ख़ुशी के लिए मददगार होने के काबिल बना सकें।

विद्यार्थियों में हैप्पीनेस सुनिश्चित करने के लिए विद्यालयी पाठ्यचर्या में इसे एक अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया गया है। हमारी ख़ुशी का संबंध हमारे विचार व भावों (thoughts and feelings) तथा मन की स्थिति (state of mind) से है, इसलिए इस पाठ्यचर्या में माइंडफुलनेस (सजगता प्रधान), कहानी (चिंतन प्रधान), गतिविधि (विचार प्रधान) तथा अभिव्यक्ति (भाव प्रधान) जैसे आयामों को समाहित किया गया है।

प्रस्तुत शिक्षक संदर्शिका (teacher's handbook) चार खंडों में विभक्त है:

1. प्रथम खंड - माइंडफुलनेस (Mindfulness)
2. द्वितीय खंड - कहानी
3. तृतीय खंड - गतिविधि
4. चतुर्थ खंड -अभिव्यक्ति

ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर करते हैं। वे भावनात्मक रूप से स्थिर होते हैं और शांति व ख़ुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करने पर विद्यार्थी प्रतिकूल परिस्थितियों में भी प्रतिक्रिया (reaction) करने के बजाय सहज भाव से सोच-समझकर निर्णय लेने में सक्षम हो पाएँगे।

इस पाठ्यचर्या में इस प्रकार की कहानियाँ हैं कि इनके माध्यम से बच्चों के व्यवहार में वाँछित परिवर्तन लाया जा सकता है। कहानियाँ विद्यार्थियों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रची व संकलित की गई हैं। इन कहानियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्व-मूल्याँकन (self evaluation) के माध्यम से एक बेहतर इनसान बनने के लिए प्रेरित करना है।

गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल-खेल में जान सकेंगे। उनमें बेहतर विश्लेषण क्षमता, तर्कशीलता और निर्णय क्षमता का विकास होगा। इससे वे घटनाओं और वास्तविकताओं को जैसी हैं वैसा देख पाने में सक्षम होंगे। इस पाठयक्रम के माध्यम से ऐसा माहौल देने का प्रयास रहेगा जिससे कि एक ख़ुशहाल और उपयोगी व्यक्तित्व का विकास हो सके।

अभिव्यक्ति के तहत सप्ताह के आख़िरी दिन विद्यार्थियों को अपने भावों (feelings) को व्यक्त करने का अवसर दिया जाएगा। इसमें विद्यार्थी अपने जीवन में आ रहे सकारात्मक बदलावों को भी साझा करेंगे ताकि वे एक-दूसरे से प्रेरणा पा सकें। अभिव्यक्ति के लिए इस प्रकार के प्रश्नों का निर्माण किया गया है कि विद्यार्थी अपनी उन्नति में दूसरों की भागीदारी को देख सकें और ख़ुद भी अपनी भागीदारी करने के लिए प्रेरित हों। इस दौरान शिक्षक विद्यार्थियों की सोच और व्यवहार में आ रहे परिवर्तनों का आकलन भी कर पाएँगे।

इस पाठ्यचर्या का संचालन इस प्रकार करेंगेः-

हैप्पीनेस पीरियड	**कक्षा 3**
सोमवार	ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)
मंगलवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस कहानी एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस
बुधवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस कहानी एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस
गुरूवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधि एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस
शुक्रवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधि एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस
शनिवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट माइंडफुलनेस विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट माइंडफुलनेस

रोज़ाना की माइंडफुलनेस की गतिविधि: चेक-इन (Check In) व चेक-आउट (Check Out):

- रोज़ाना की हैप्पीनेस कक्षा (happiness class) के आरम्भ व अंत में भी "माइंडफुलनेस का अभ्यास" होगा। (सप्ताह के पहले दिन यह गतिविधि माइंडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार करानी है।)
- चेक-इन (Check In)- कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट का होगा जिसमें विद्यार्थियों को श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएँगे। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को हैप्पीनेस कक्षा के लिए तैयार करना है। शुरूआत में यह अभ्यास 1 मिनट का रखें, धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 से 3 मिनट कर सकते हैं। माँइडफुलनेस वाले दिन इस गतिविधि (mindful check in) को माइंडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार करानी है। कहानी, गतिविधि और अभिव्यक्ति वाले दिन इस गतिविधि (check in) में केवल श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करानी है और उसके बाद कोई प्रश्न न पूछकर सीधे कहानी, गतिविधि या अभिव्यक्ति शुरु कराएँ।
- चेक-आउट (Check Out)- कक्षा के अंत में 1-2 मिनट विद्यार्थी शांत बैठकर उस दिन की चर्चा, गतिविधि या अभिव्यक्ति से निकले निष्कर्ष पर मनन (Reflection) करेंगे। इस दौरान शिक्षक कोई अन्य निर्देश न दें। इस साइलेंट चेक-आउट (silent check out) के बाद कोई प्रश्न न पूछें।
- शुरूआत में यह अभ्यास रोज़ाना 1 मिनट का रखें। धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 मिनट कर सकते हैं।
- शिक्षकों से अनुरोध है कि हैप्पीनेस कक्षा में सभी दिन (माइंडफुलनेस, कहानी, गतिविधि व अभिव्यक्ति) में चेक-इन (check in) से शुरू करें और चेक-आउट (check out) से अंत करें।

माइंडफुलनेस खंड

शिक्षकों के लिए: सभी शिक्षक माइंडफुलनेस की क्लास लेने से पहले इस चैप्टर को ध्यान से पढ़ लें। इससे पूरे वर्ष माइंडफुलनेस की क्लास चलाने में आपको मदद मिलेगी।

माइंडफुलनेस क्या है?

इसे समझने के लिए निम्न वाक्य को ध्यान से पढ़ें।

आप माइंडफुल (mindful) हैं या आपका माइंड फुल (mind full) है?

- माइंडफुल (mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना।
- माइंड फुल (mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न रहना।

इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग-सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।
माइंडफुलनेस ही हैप्पीनेस का आधार है।

इस क्लास के बारे में कुछ ख़ास बिंदु समझ लें:

माइंडफुलनेस क्लास हर सप्ताह के पहले दिन सोमवार या फिर उसके अगले दिन (यदि सोमवार को छुट्टी हुई) ली जाएगी। इस क्लास के दौरान 30-35 मिनट के पीरियड में तीन प्रमुख चरण होंगे:

1.a. शुरूआत में 3-5 मिनट का माइंडफुलनेस चेक-इन।

1.b. इस अभ्यास के बाद बच्चों के अनुभव पर लगभग 5-8 मिनट की चर्चा। इसमें हर सप्ताह कुछ अलग-अलग बच्चों से उनका अनुभव पूछें और माइंडफुलनेस से उनके कार्य या बरताव में आए बदलाव पर चर्चा करें।

शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोज कर जवाब देने में मदद करें।

2. माइंडफुलनेस के अभ्यास के तहत लगभग 5 मिनट अपने विचारों या शरीर में चल रही घटनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गई अलग-अलग गतिविधि को क्लास में करवाएँ। ये गतिविधियाँ हर सप्ताह अलग-अलग होंगी। इसके बाद किए गए अभ्यास पर विद्यार्थियों से लगभग 15 मिनट की चर्चा करें। शिक्षक से अनुरोध है कि प्रति सप्ताह होने वाले इस अभ्यास के उपरांत चर्चा में अलग-अलग विद्यार्थियों को अपनी बात रखने के लिए प्रोत्साहित करें और कोशिश करें कि 3 से 4 सप्ताह में हर बच्चा अपनी बात ज़रूर रखे।

3. क्लास के अंत में रोज़ाना 1-2 मिनट शांत बैठने (Silent Sitting) का अभ्यास।

माइंडफुलनेस के अभ्यास से कई फ़ायदे हैं, जैसे:

- पढ़ाई के दौरान कक्षा में ध्यान बनाए रखने में मदद।
- अध्यापक की बातों को ध्यान से सुनने में मदद।
- स्कूल तथा घर पर पढ़ाई करते वक़्त पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद।
- सोचने समझने की क्षमता और स्मरण-शक्ति में सुधार

- पढ़ाई के अलावा भी किसी और काम को करते समय उस काम में ध्यान लगा कर रखने में सहायता
- हर वक़्त सजग रहने की क्षमता का बढ़ना
- बात करते वक़्त, खाते वक़्त या कोई कार्य करते वक़्त यह ध्यान रखने में मदद मिलना कि कहीं हम कुछ ग़लत काम तो नहीं कर रहे या ग़लत बात तो नहीं कह रहे।

विद्यार्थियों के लिए माइंडफुलनेस का अभ्यास:

माइंडफुलनेस के अभ्यास से विद्यार्थियों को कुछ ऐसी गतिविधियाँ करने का अभ्यास होगा जो वे अपने निजी जीवन में इस्तेमाल कर पाएँगे व लाभान्वित होंगे। यह ध्यान में रखा जाए कि प्रत्येक विद्यार्थी अलग-अलग गतिविधियों से कनेक्ट (connect) कर पाएँ।

शिक्षक के लिए कुछ विशेष निर्देश (ऐसा करें):

- ध्यान की इस कक्षा में ध्यान का अभ्यास करवाते समय आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मनःस्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।
- विद्यार्थियों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ध्यान की प्रक्रिया शुरू होने के पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर विद्यार्थी अपने-आप को सहज महसूस करे।
- यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात वह अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी विद्यार्थी एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
- ध्यान दें कि आपके धैर्य और व्यवहार की आवश्यकता सिर्फ़ इस कक्षा में ही नहीं है, बल्कि दिन भर में कई बार आपके समक्ष ऐसी प्रतिकूल परिस्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं जहाँ पर आपको सहजता, सरलता और धैर्य की आवश्यकता होगी।
- आपका विद्यार्थी न सिर्फ़ कक्षा में बल्कि कक्षा के बाहर भी आपके व्यवहार से सीख रहा होता है।
- ध्यान के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना कदापि नहीं हैं। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया देने में सक्षम हो जाएँ।
- विद्यार्थियों के शांत होने का इंतज़ार करें। उनके शांत होने पर ही ध्यान की गतिविधि शुरू करें।

ध्यान रखने की बातें (ऐसा न करें):

- ध्यान रखें कि इस दौरान विद्यार्थियों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- हैप्पीनेस व ध्यान की कक्षा में किसी तरह के तनावपूर्ण अभिव्यक्ति जैसे- किसी बात पर विद्यार्थियों को डाँटने या सख़्त शब्दों में निर्देश देने से बचें।
- ध्यान देने के अभ्यास के लिए किसी भी तरह से किसी भी बच्चे पर दबाव न डालें।
- ध्यान देने के अभ्यास को बच्चे कोई साधना न समझ लें।

सत्र 1. Understanding Breathing

समय वितरण:		
1	a.	माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3- 5 मिनट
	b.	माइंडफुलनेस का परिचय और उस पर चर्चा: 5-8 मिनट
2.	श्वास की समझ (Understanding Breathing) एवं श्वास पर ध्यान देना: 15 मिनट	
3.	साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट	

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ उस समय वे क्या क्या महसूस कर रहे हैं। उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपने बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस का परिचय: 5-8 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

"हैप्पीनेस की कक्षा में आप सभी का स्वागत है। जैसे कि आप सब जानते हैं कि पिछले साल हैप्पीनेस कक्षा में आपकी माइंडफुलनेस (mindfulness) की कक्षा होती थी, उसी प्रकार इस साल भी हर सप्ताह के पहले दिन आप माइंडफुलनेस में अलग-अलग गतिविधियाँ करेंगे।"

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछले साल माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौन-कौनसी गतिविधियाँ की है?
- क्या आपने घर पर भी माइंडफुलनेस की गतिविधियों का अभ्यास किया है?
- आपने कौन-कौनसी गतिविधियों का अभ्यास घर पर किया है?
- माइंडफुलनेस के अभ्यास के बाद आपको कैसा महसूस होता है? (शिक्षक यहाँ ख़ुद का भी अनुभव साझा कर सकते हैं, जैसे आराम (comfort), शांत (Peace), ख़ुशी (happiness) इत्यादि का अनुभव।)
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि माइंडफुलनेस का अर्थ है कि हम अभी जो भी कर रहे हैं, उसी पर अपना पूरा ध्यान दें। कई बार ऐसा होता है कि कक्षा में होते हुए भी, हम खेल के बारे में सोच रहे होते हैं, या खेलते समय हम खाने के बारे में सोचते हैं। माइंडफुलनेस हमें सिखाता है कि जब हम कक्षा में हों, तो हम अपना पूरा ध्यान कक्षा में ही दें, जब हम खेल रहें हो तो पूरा ध्यान खेल में ही लगाएँ, और जब हम खा रहे हों, तो पूरा ध्यान खाने में ही हो। इससे, हम जो भी कार्य कर रहें हैं, उससे अच्छे से कर पाते हैं, और उस कार्य का पूरा आनंद भी ले पाते हैं।
- शिक्षक अब विद्यार्थियों से चर्चा करें कि माइंडफुलनेस के अभ्यास से-

पढ़ाई के दौरान विद्यार्थियों को अपना ध्यान कक्षा में बनाए रखने में मदद मिलती है। स्कूल में या घर पर पढ़ाई करते वक्त विद्यार्थियों को पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद मिलती है।

शिक्षक की बातों को ध्यान से सुनने में मदद मिलती है।

अगर कभी हमें अच्छा न लग रहा हो, तो हम ध्यान देने के अभ्यास से बेहतर महसूस कर सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- विद्यार्थियों द्वारा दिए गए उत्तर पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. a. श्वास की समझ (Understanding Breathing) एवं श्वास पर ध्यान देना: 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों को साँस के अंदर आने और बाहर जाने की प्रक्रिया के प्रति सजग करवाना है।

गतिविधि के चरण:

विद्यार्थियों से ये प्रश्न पूछते हुए शुरूआत करें-

- हम सब किस अंग से सूँघते हैं? (अपनी नाक से)
- आपकी नाक कहाँ है? (नाक की तरफ इशारा कर सकते हैं)
- आपने कौन-कौनसी वस्तुओं की ख़ुशबू सूँघी है?
- क्या आपने कभी कोई फूल सूँघा है? कौनसा फूल आपको सबसे अधिक पसंद है? (गुलाब,गेंदा, चंपा आदि।)
- निर्देश देते हुए यह गतिविधि स्वयं भी करें और विद्यार्थियों से अनुकरण करने के लिए कहें-
- अपने एक हाथ को अपने नाक के नीचे लेकर आएँ। मान लीजिए कि हमारे हाथ में एक फूल है। इस फूल को सूँघने का प्रयास करें। जब हम फूल को सूँघ रहे हैं, तो हम साँस अंदर ले रहे हैं। अब फूल को फूंक मारकर उड़ा देते हैं। जब हम फूँक मारते हैं तो हम साँस बाहर छोड़ रहे होते हैं।
- तो आप सब ने देखा कि जब हम साँस लेते है तो हवा नाक से अंदर आती है और इसी तरह साँस छोड़ने पर हवा नाक व मुँह से बाहर जाती है।

इस फूल वाली गतिविधि को कम से कम 2 सप्ताह तक कराया जाए। जब लगे कि विद्यार्थी साँस के अंदर आने और बाहर जानें के बारे में जागरूक हो चुके हैं तो इस गतिविधि को बंद किया जा सकता है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु: (शिक्षक अपनी तरफ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- बच्चों! हमारे हाथ में क्या था? (फूल)
- हमने फूल की ख़ुशबू कैसे सूँघी? (अपनी नाक से)
- हम साँस कहाँ से लेते हैं? (अपनी नाक से)
- ख़ुशबू सूँघने के लिए हमने साँस अंदर ली या बाहर छोड़ी? (अंदर)
- फूल हमारे हाथों से कैसे उड़ा? (साँस बाहर निकालने पर)

b. श्वास पर ध्यान देना

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य छात्रों का ध्यान अपनी अंदर आती और बाहर जाती साँस पर ले जाना है।

क्या करें और क्या न करें:

- यह सुनिश्चित करें कि हर बच्चा साँस लेने व छोड़ने की प्रक्रिया से अवगत हो।
- ध्यान रखें कि विद्यार्थियों को साँस के अंदर-बाहर होने और पेट के अंदर-बाहर होने का तालमेल समझ आ रहा हो।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को बताया जाए कि श्वास पर माइंडफुलनेस (Mindful Breathing) में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर ले कर आते हैं और हर अंदर-बाहर जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यह माइंडफुलनेस का मूल अभ्यास है और इसे हम हर बार करेंगे।
- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें।
- उसके बाद उन्हें अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों के ध्यान को श्वास के साथ-साथ पेट पर भी लेकर आना है। विद्यार्थियों को कहें कि वे इस बात पर ध्यान दें कि साँस लेते समय उनका पेट बाहर की ओर फूलता है और साँस छोड़ते समय उनका पेट अंदर की तरफ़ जाता है।
- इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास एवं पेट से हट गया है तो विद्यार्थियों को अपने में आ रहे भटकाव के प्रति सचेत रहने के लिए कहें और क्रिया करवाते हुए बोलें (केवल शिक्षक बोले)-
  - साँस अंदर..पेट बाहर
  - साँस बाहर..पेट अंदर
- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद चर्चा के बिंदु पर चर्चा करें। इसके बाद, गतिवधि को पुनः करवाएँ।

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकार एवं उनपर सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
- क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
- आपका पेट कब अंदर गया? (जब साँस बाहर निकाला।)
- क्या पहले कभी आपका ध्यान 'साँस लेते समय पेट के अंदर-बाहर होने' पर गया था?
- जब हम पेट के साथ-साथ श्वास पर भी ध्यान देते हैं तो क्या हमारी साँस धीमी और गहरी होती है?
- क्या हम कभी भी कहीं भी इस प्रकार का अभ्यास कर सकते है?
- क्या ऐसा अभ्यास प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।

- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (Reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 2. Mindful Listening- I

समय वितरण:

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5-8 मिनट
2. ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening)- I: 15 मिनट
   a. परिचय
   b. गतिविधि
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1.a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- विद्यार्थियों द्वारा दिए गए उत्तर पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2.a. ध्यान दे कर सुनने से परिचित करना

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देकर सुनने की प्रक्रिया से परिचित करवाना।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक ध्यान रखें कि वह कक्षा में पहले ही एक ऐसी आवाज़ की पहचान कर लें जो शुरूआत से अंत तक बनी रहे।
- शिक्षक ध्यान रखें कि जिस भी आवाज़ की तरफ विद्यार्थियों का ध्यान ले जाएँ वह स्पष्ट तरीक़े से सभी विद्यार्थियों को सुनाई दे रही हो।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक ब्लैकबोर्ड पर एक आवाज़ों का चार्ट बनाएँ और विद्यार्थियों से पूछें- “बच्चों हम रोज़ कौन-कौनसी प्रकार की आवाज़ें सुनते हैं?”
  - कार की आवाज़
  - चिड़िया की आवाज़

- घर की घंटी की आवाज़
- एक-दूसरे की आवाज़

शिक्षक विद्यार्थियों को ये आवाज़ें कक्षा में सबके सामने आकर निकालने के लिए भी कह सकते हैं।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या हम रोज़ हमारे आसपास से आ रही सभी प्रकार की आवाज़ों को सुन पाते हैं?
- क्या कुछ ऐसी आवाज़ें होती है जिन पर हमारा ध्यान नहीं जाता है?

b. ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening):

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने वातावरण से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लगें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को वातावरण से आने वाली आवाजें स्पष्ट तरह से सुनाई दें और उनसे अलग-अलग प्रकार की ध्वनियों की पहचान कराई जा सके।
- गतिविधि के चरण
- शिक्षक विद्यार्थियों को अपने-अपने डेस्क पर शांत बैठने के लिए कहें।
- शिक्षक कुछ (2- 4) विद्यार्थियों को कक्षा के सामने बुला कर उनसे कहें - "आप बोलकर, या अपने हाथ और पैर की मदद से किसी एक प्रकार की ध्वनि निकालें।" उदाहरण के लिए- आप अपने मुँह से कार के चलने की आवाज़ निकाल सकते हैं। आप अपनी उँगलियों को डेस्क पर एक लयात्मक तरीक़े से बजा सकते हैं। आप अपने हाथों से ताली बजा सकते हैं। आप किसी चिड़िया के चहचहाने की आवाज़ निकाल सकते हैं, इत्यादि।
- कक्षा के बाकी विद्यार्थियों को इस दौरान अपनी आँखें बंद करनी हैं और इन आवाज़ों पर ध्यान देना है।
- लगभग 1 मिनट बाद, विद्यार्थी अपनी आँखें खोल लें और बताएँ उन्हें कौन-कौनसी आवाज़ें सुनाई दीं।
- यह गतिविधि कक्षा में 3-4 बार अलग-अलग विद्यार्थियों से आवाज़ निकलवा कर करवाएँ।

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उनपर सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप बता सकते हैं कि आपने किस-किस प्रकार की ध्वनियाँ सुनी?
- क्या ये सभी ध्वनियाँ एक समान थी या एक-दूसरे भिन्न थी?
- क्या सभी प्रकार की ध्वनियाँ आप स्पष्ट तरीक़े से सुनने में सक्षम थे?
- क्या आपने किसी नई प्रकार की ध्वनि को सुना?

इस आवाज़ को सुनते वक़्त आपके विचार कैसे थे?

किसी भी समय क्या आपके विचार इधर-उधर गए?

क्या आप इस आवाज़ पर अपना ध्यान वापस लाने में सक्षम थे?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 3. Mindful Listening- II

समय वितरण:

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5-8 मिनट
2. ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening- II): 15 मिनट
   a. निर्देश अनुसार कार्य करना
   b. गतिविधि
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1.a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5-8 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2.a. निर्देश अनुसार कार्य करना: 5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों की सतर्कता को बढ़ाना व दिए जाने वाले निर्देशों पर ध्यान एकाग्र करवाना है।

क्या करें और क्या न करें:

- इस गतिविधि में विद्यार्थियों को मज़े लेने दें, हँसने खेलने दें, और उन्हें टोकें नहीं।
- ध्यान रखें कि किसी विद्यार्थी का मज़ाक न बने और किसी को मानसिक और शारीरिक चोट न पहुँचे।

गतिविधि के चरण:

- इस गतिविधि में शिक्षक निर्देश कुछ अलग देंगे, और ख़ुद करेंगे कुछ अलग परन्तु विद्यार्थियों को केवल बोले गए निर्देश का पालन करना है। उदहारण के लिए:
  - शिक्षक निर्देश दें 'हाथ अपने पेट पर रखो', परन्तु ख़ुद का हाथ डेस्क पर रखें,
  - शिक्षक निर्देश दें 'हाथ कन्धों पर रखो', परन्तु ख़ुद का हाथ पेट पर रखें,
  - शिक्षक निर्देश दें 'कूदो', परन्तु ख़ुद बैठ जाएँ, इत्यादि
- इसी प्रकार से इस गतिविधि को आगे बढ़ाना है।

2.b. ध्यान दे कर सुनना (Mindful Listening): 10 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने वातावरण से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लगें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक अपने वातावरण में उपस्थित आवाज़ों के प्रति सजग रहें जिससे विद्यार्थियों का ध्यान भी उनकी ओर ले जा सकें।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- "आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने आसपास की आवाज़ों पर लेकर जाएँगे।"
- सब अपनी आँखें बंद करके एक आरामदायक स्थिति में बैठें और कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, बाहर किसी के बात करने की, कक्षा में विद्यार्थियों के हँसने की, इत्यादि हो सकती हैं।
- अगर यह महसूस होता है कि विद्यार्थियों का ध्यान आवाज़ों से कहीं और भटक गया है, तो सहज भाव से उन्हें सचेत करते हुए वापस आवाज़ों की तरफ़ ले जाया जाए।

  (30 सेकंड तक उन्हें उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उन्हें आँखें खोलने के लिए कहें और उनसे चर्चा के लिए दिए गए बिंदुओं में से कुछ प्रश्न पूछ लिए जाएँ।)
- विद्यार्थियों को पुनः आँखें बंद करके अपना ध्यान वातावरण से आने वाली आवाज़ों पर लगाने को कहें। इस समय उनके सुनने के लिए डेस्क पर ठक-ठक की या कागज को मसलने की आवाज़ उत्पन्न की जा सकती है। या फिर और कोई हल्की-फुल्की आवाज़ उत्पन्न कर सकते हैं। (चुटकी बजाने या पेज़ पलटने की आवाज़)
- विद्यार्थियों से यह कहा जा सकता है कि अगर ध्यान इधर-उधर चला जाए तो इस बारे में सजग होकर अपना ध्यान वापस आवाज़ों की ओर ले आएँ।

  (30 सेकेण्ड तक विद्यार्थियों को उन आवाज़ों को सुनने दें। तत्पश्चात उनकी आँखें खुलवाकर चर्चा के लिए दिए बिंदुओं में से कुछ प्रश्न पूछ लिए जाएँ।)

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकार एवं उनपर सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- किस-किस ने आवाजें सुनीं?
- आपने कौन-कौनसी आवाज़ें सुनीं?
- इन आवाज़ों के अलावा, और कौन-कौन-सी आवाज़ें थीं?
- क्या वो आवाज़ें एक-दूसरे से भिन्न थीं?
- आवाज़ें किस ओर से आ रही थीं?

- आवाज़ आपसे बहुत दूर थी या आपके नज़दीक?
- आपको एक समय में एक ही आवाज़ सुनाई दे रही थी या एक से ज़्यादा?
- पूरी गतिविधि के दौरान कौनसी आवाज़ शुरू से लेकर अंत तक बनी रही? (जैसे पंखे की आवाज़)
- हम सुनने का प्रयोग कहाँ-कहाँ करते हैं?
- हम यह गतिविधि क्यों कर रहे हैं?

विद्यार्थियों को यह बता सकते हैं कि जब भी हम शांत होकर अपना ध्यान आवाज़ों पर ले जाते हैं तो हम सामान्यतः सुनाई देने वाली आवाज़ों से ज़्यादा आवाजें सुन पाते हैं।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 4. Mindful Breathing

समय वितरण:

1.a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. MIndful Breathing: हाथ के साथ श्वास पर ध्यान देना एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1.a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. MIndful Breathing: हाथ के साथ श्वास पर ध्यान देना एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: अपना ध्यान अपने साँसों की प्रक्रिया पर लाना और अपनी साँसों को अपने हाथ के साथ तालमेल बनाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश देते हुए, पहले ख़ुद ऐसा करके दिखाएँ: "हम अपने हाथों को सीधा रखते हुए धीरे-धीरे सिर के ऊपर ले जाकर नीचे लाएँगे और फिर विश्राम स्थिति में लेकर आएँगे।
- अब इस प्रक्रिया को विद्यार्थियों से 5-6 बार करवाएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि "अब हाथ ऊपर ले जाते समय श्वास अंदर की तरफ़ खींचेंगे और हाथ नीचे लाते समय श्वास छोड़ेंगे।"

(इस प्रक्रिया को विद्यार्थियों के साथ लगातार 30 सेकंड तक धीरे-धीरे दोहराते रहें)

- अब शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि हम अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर लेकर आएँगे और महसूस करेंगे कि जब हम हाथ ऊपर लेकर जा रहे हैं, तब साँस अंदर आ रही है या बाहर जा रही है और जब हम हाथ नीचे लेकर आते हैं, तब साँस बाहर जा रही है या अंदर जा रही है।"
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि जब वे हाथ ऊपर करते हैं तब वे साँस अंदर लें तथा जब हाथ नीचे करें तब साँस बाहर छोड़ें।
- शिक्षक इस प्रकार विद्यार्थियों को निर्देश देते हुए स्वयं भी यह करके दिखाएँ- "साँस अंदर" (हाथ ऊपर)... "साँस बाहर" (हाथ नीचे)
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि "ऐसा करते हुए हम अपना ध्यान अपनी साँसों पर दे रहे हैं।"

(लगभग 30 सेकंड तक इस प्रक्रिया को दोहराएँ- हाथ ऊपर, हाथ नीचे)

- इसके बाद विश्राम की स्थिति में आएँ और इस प्रक्रिया के बारे में चर्चा और मनन करें (आप नीचे दिए गए चर्चा के प्रस्तावित बिंदु का इस्तेमाल कर सकते हैं)।
- कुछ समय बाद, चर्चा के बाद यही गतिविधि दोहराएँ।
- चाहें तो एक- दो विद्यार्थियों को बारी-बारी से आगे बुलाकर उनसे गतिविधि करवा सकते हैं और उन्हें देखकर उसके साथ-साथ पूरी कक्षा यह गतिविधि दोहरा सकती है।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आप अपने श्वास पर ध्यान दे पा रहे थे?
- साँस तेज़ आ रही थी या धीरे-धीरे?
- हाथ नीचे लाते समय आपको कैसा महसूस हुआ?
- हाथ ऊपर ले जाते समय आपको कैसा महसूस हुआ?
- कब आपकी साँस अंदर जा रही थी और कब बाहर आ रही थी?

क्या करें और क्या न करें:

- मधुर एवं शांत भाषा में बात करें।
- विद्यार्थियों को गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यार्थियों के सही तरीक़े से बैठने के बाद ही गतिविधि शुरू करें।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 5. Temperature of Breath

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

b. माइंडफुलनेस का परिचय और उस पर चर्चा: 10 मिनट

2. Temperature of Breath एवं चर्चा: 15 मिनट

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1 a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Temperature of Breath एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अंदर आती और बाहर जाती साँस की शीतलता और गर्माहट पर ले जाना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- आज हम अपना ध्यान इस बात पर लेकर जाएँगे कि अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस में से कौनसी साँस ठंडी है या गर्म। इसका एहसास करने के लिए हम अपनी तर्जनी अंगुली को क्षैतिज स्थिति में (horizontally) अपनी नाक के नीचे रखेंगे। (विद्यार्थियों को करके दिखाएँ।)
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को नाक के नीचे अंगुली लगाकर ध्यान देकर महसूस करने को कहें कि अंदर आती और बाहर जाती साँस में से कौनसी साँस ठंडी लगी और कौनसी गर्म?
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस अंदर लेते समय हवा ठंडी तथा साँस छोड़ते गर्म होती है।
- इस प्रक्रिया का अभ्यास अगले 1 मिनट तक करें।
- यह गतिविधि चर्चा के बाद फिर से दोहराई जाए।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- अंदर जाते हुए हवा कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गर्म)
- बाहर जाते हुए हवा कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गर्म)
- आपने अपनी साँस के बारे में क्या नया जाना?
- अपनी साँस के बारे में जान कर आपको कैसा लगा?

क्या करें और क्या न करें:

यदि कोई विद्यार्थी साँस की ठंडक/गर्माहट महसूस नहीं कर पा रहा तो उसपर किसी भी प्रकार का दबाव न डालें। विद्यार्थियों को कहा जा सकता है कि निरंतर, थोड़े-थोड़े अभ्यास से हम अपनी साँस पर ध्यान देना सीख सकते हैं।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 6. Smiling Breath

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस का परिचय और उस पर चर्चा: 10 मिनट
2. Smiling Breath एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1 a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Smiling Breath एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान, मुस्कुराते हुए अपनी साँसों पर ले जाना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- आज हम अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँगे।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठ कर अपनी आँखें बंद करने को कहें।
- अब शिक्षक सभी विद्यार्थियों को अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले जाने को कहें। साँसों पर ध्यान रखते हुए, शिक्षक कहें:
    - साँस अंदर...मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ, साँस बाहर...मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ
- यही वाक्य कुछ समय तक दोहराएँ।
- यह गतिविधि 2 मिनट तक करके, कुछ चर्चा के बिंदु पूछे जाएँ। फिर यह गतिविधि दोहराई जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक यह भी ध्यान रखें कि विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- आप अभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप अपनी साँसों पर पहले से ज़्यादा ध्यान दे पा रहे थे?
- क्या आप मुस्कुराते समय अपनी साँसों को महसूस कर पा रहे थे?
- मुस्कुराते समय आप कैसी भावना महसूस करते हैं?
- क्या आप अपनी साँस के बारे में कुछ जान पाए? क्या?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरणः

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 7. Mindful Touch

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान दे कर छूना (Mindful Touch) एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1.a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. ध्यान दे कर छूना (Mindful Touch) एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देकर छूने का अभ्यास करवाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को अपना पेंसिल बॉक्स खोल कर उसमें से सभी चीज़ें बाहर मेज़ पर निकालने को कहें। (अगर किसी विद्यार्थी के पास पेंसिल बॉक्स न हो तो शिक्षक उन्हें कक्षा से अलग-अलग वस्तु दे सकते हैं।)
- विद्यार्थियों से कहा जाये- इन वस्तुओं को अपने हाथ में पकड़ें और देखें कि जब आप किसी वस्तु को अपने हाथ में पकड़ते हैं तो आप कैसा महसूस करते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें "अब हम सब ध्यान देकर छूने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमें हम सभी अपना ध्यान अपनी पेंसिल के ऊपर लेकर जाएँगे।"
- "आप सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब अपना ध्यान अपने सामने रखी पेन्सिल के ऊपर लेकर जाएँ। इस पेंसिल का रंग कैसा है? इस पेंसिल की आकृति कैसी है? अब सभी विद्यार्थी एक लम्बी गहरी साँस लें और इस पेंसिल को अपने हाथ में पकड़े।
- सभी विद्यार्थी इस पेंसिल के वज़न पर अपना ध्यान लेकर जाएँ। इस पेंसिल की बनावट कैसी है? यह पेंसिल ठंडी है या गरम? इस पेंसिल का स्पर्श आपको हाथों में कैसा महसूस हो रहा है?

(यहाँ पर शिक्षक 5 सेकंड के लिए रुकें)

- "अगर आपको लगता है कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस पेंसिल के ऊपर ले आएँ।
- "अब आप सभी एक लम्बी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप इस पेंसिल को धीरे से वापस अपने डेस्क पर रख सकते हैं।"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप सभी अपना पूरा ध्यान पेंसिल की ओर ले जाने में सफल रहे?
- क्या आपने इस पेंसिल के बारे में कोई ऐसी चीज़ देखी जो आपने पहले नहीं देखी थी?
- जब आपने इस पेंसिल को पकड़ा तब आप कैसा महसूस कर रहे थे?
- क्या किसी भी समय पर आपके विचार इधर-उधर गए?
- क्या आप अपने विचार वापस पेंसिल के ऊपर ला पाए?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरणः

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 8. Mindful Seeing- I

समय वितरण:

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5-8 मिनट
2. Mindful Seeing (ध्यान देकर देखना)-I एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1.a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Mindful Seeing (ध्यान देकर देखना)-I एवं चर्चा: 15 मिनट

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि "आज हम अपना ध्यान अपनी कक्षा में मौजूद वस्तुओं पर लेकर जाएँगे।"
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि "आप इस वक़्त अपने आसपास क्या क्या देख सकते हैं?" (टेबल, कुर्सी, ब्लैकबोर्ड, डस्टर, दरवाजा, खिड़की इत्यादि)
- शिक्षक कक्षा में उपलब्ध कोई भी वस्तु दिखाकर विद्यार्थियों का ध्यान उसके आकार, उसकी आकृति, रंग, कमरे में उसकी स्थिति आदि की ओर आकर्षित किया करें।
- जैसे मेज़ की ओर ध्यान देते हुए उनसे पूछा जा सकता है-
    - क्या आप इस टेबल की चार टाँगे देख पा रहे हैं?
    - क्या ये चारों टाँगे एक जैसी हैं?
    - क्या इस पर कोई स्क्रैच है?
    - क्या ये पूरी टेबल का रंग एक जैसा है?
    - क्या यह टेबल छोटा है या बड़ा?
    - क्या यह टेबल ठोस है या नरम?
    - क्या यह टेबल खुरदुरा है या नरम?
    - टेबल की किसी और बात पर आपका ध्यान गया?

शिक्षक कक्षा में ऐसे प्रश्नों के माध्यम से अन्य वस्तुओं के विभिन्न पक्षों पर विद्यार्थियों का ध्यान लेकर जाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- ध्यान देकर देखने से आपको कैसा महसूस हुआ?
- क्या आपने कभी किसी वस्तु को इतना ध्यान देकर पहले भी देखा है? (यहाँ विद्यार्थियों को बताया जाए कि जब हम ध्यान देकर देखते हैं, तो हमारे आसपास जो कुछ भी हो रहा होता है, उसे ज्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)
- ध्यान देकर देखने से हम वस्तु के बारे में कौन-कौनसी अतिरिक्त जानकारियाँ पा सकते हैं?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 9. Mindful Seeing- II

समय वितरण:

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5-8 मिनट
2. Mindful Seeing (ध्यान देकर देखना)-II एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1.a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) **माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट**

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. **Mindful Seeing (ध्यान देकर देखना)-II एवं चर्चा: 15 मिनट**

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान दे कर देखने का अभ्यास करवाना।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक ग्राउंड से कुछ पत्ते कक्षा में विद्यार्थियों को दिखाने हेतु ला सकते हैं। (अगर पत्ते नहीं लाये जा सकते हैं तो इन पत्तियों का चित्र ब्लैकबोर्ड पर भी बनाया जा सकता है।)

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों के छोटे छोटे समूह बनाकर प्रत्येक समूह को कुछ पत्तियाँ बांट दें।
- विद्यार्थियों को यह बताया जाए- "आज हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान कुछ पत्तियों के ऊपर लेकर जाएँगे।"
- शिक्षक छात्रों को बताये- "अब मैं आप सभी को कुछ पत्तियाँ दिखाने जा रही हूँ। आप सभी इन पत्तियों को ध्यान देकर देखें।
- पहले अपना ध्यान इस पत्ते के रंग पर ले जाएँ। क्या पूरा पत्ता एक ही रंग का है या अलग-अलग जगहों पर अलग-अलग रंग हैं? अगर मन में, पत्ते के प्रति, कोई अच्छे या बुरे विचार आ रहे हों, तो इनके बारे में सजग हो

जाएँ। कोशिश करें कि अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना, आप केवल इस पत्ते को जैसा है वैसे ही देखने का प्रयास करें।

- अब अपना ध्यान इस बात पर ले जाएँ कि क्या इस पत्ते पर कोई निशान हैं?
- अपना पूरा ध्यान इस एक पत्ते पर रखें।

चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आप पत्तियों के अलग-अलग आकार देख सकते हैं?
- क्या पत्तियों के आकार एक जैसे थे?
- इन पत्तियों के रंग कैसे-कैसे थे? (हल्के या गहरे)
- आपने पत्तियों के कौन-कौनसे रँग देखे?
- क्या आप इन पत्तियों की बनावट को महसूस कर सकते हैं?
- क्या यह पत्तियाँ खुरदुरी हैं या नरम?
- इन पत्तियों को ध्यान देकर देखते वक़्त क्या आपका ध्यान कहीं और चला गया? क्या आप उसे वापस लाने में सक्षम थे?

3. **साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट**

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 10. Mindful Smelling

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. ध्यान देकर सूँघना (Mindful Smelling) एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. ध्यान देकर सूँघना (Mindful Smelling) एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को पर्यावरण में पाई जाने वाली अलग-अलग प्रकार की गंधों से परिचित करवाना एवं उनका ध्यान इन गंधों पर ले जाना।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक आसपास के वातावरण से आ रही गंधों के बारे में सजग रहें, जिससे वे विद्यार्थियों का ध्यान उन पर ले जा पाएँ।
- इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को मैदान में ले जाकर भी करवा सकते हैं।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि आज हम ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया अभ्यास करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि वे रोज़मर्रा में विभिन्न प्रकार की किन-किन गंधों को सूँघ सकते हैं?
- शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेकर, ब्लैकबोर्ड पर लिख सकते हैं।

क्रम संख्या	पर्यावरण में पाई जाने वाली गंध
1	बारिश की गंध
2	पेड़ पौधों की गंध

3	फूलों की गंध
4	गीली मिट्टी की गंध
5	खाना बनने की गंध
6	....

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि- "अब हम सब ध्यान देकर सूँघने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे जिसमे हम अपना ध्यान वातावरण की सुगंधों पर लेकर जाएँगे।"
- शिक्षक विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें और आँखें बंद कर लें। अब नाक से 2-3 लम्बी गहरी साँसें लें और मुँह से छोड़ें।
- अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान आसपास उपस्थित सुगंध पर लेकर जाएँ।
- इस सुगंध पर अपना ध्यान रखें और यह जांचने का प्रयास करें कि यह गंध आपको कैसा महसूस करवाती है? ऐसी गंध आने पर आपको कैसा लगता है?
- आप में इस सुगंध को सूँघने से क्या कोई भावना उत्पन्न हो रही है? कुछ समय इस भावना के साथ रहने का प्रयास करें।

(शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि "अगर आपको लगता हैं कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान इस गंध पर ले आएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि "अब आप सभी एक लम्बी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप किसी गंध को सूँघ पाए? कौनसी?
- जब आप अपना ध्यान इस गंध पर लेकर गए, तो आपको कैसा महसूस हुआ? क्या आप कोई भावना पहचान पाए?
- गंध पर ध्यान देने से आपने आज कौनसी नई गंध को पहचाना? साझा करें।
- अपने आसपास की smell/ गंधों पर ध्यान देने से आपको क्या लाभ हो सकता है?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 11. Mindful Scribbling

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Scribbling एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Mindful Scribbling एवं चर्चा: 15 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी अपने मन की बातें चित्र (Scribbling) द्वारा व्यक्त करें और ऐसा करते हुए उनका ध्यान क्रिया के विभिन्न पक्षों पर जाए।

आवश्यक सामग्री: कागज़, क्रेयॉन (crayon)

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब उन्हें नाक से एक लम्बी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अब अगली साँस के साथ अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ऐसा लगभग 10 सेकंड तक करें। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए।
- अब अपना ध्यान अपनी साँस की प्रक्रिया पर लाएँ। हर अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस पर ध्यान केंद्रित करते हुए महसूस करें कि साँस अंदर बाहर आ जा रही है।
- अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जानें के लिए कहें। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें। उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि वह कितना भारी है। अब उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को तेज़ी से क्रेयॉन रगड़ने (scribble) को कहें (10 सेकंड के लिए)। चाहें तो विद्यार्थियों को रगड़ने (scribbling) के लिए ऐसे निर्देश दे सकते हैं- ऊपर-नीचे, दाएँ-बाएँ, आड़ा-तिरछा।

- अब विद्यार्थियों से पूछ सकते हैं कि जब वे तेज़ी से scribble कर रहे थे तो उन्होंने क्या महसूस किया। क्या उन्होंने किसी तरह का हाथों में या कंधों में खिंचाव या ज़ोर महसूस किया, क्या अपनी साँस लेने के तरीक़े में कोई बदलाव महसूस किया।
- विद्यार्थियों से यह जानकारी साझा करें- "जब भी हम कोई ऐसा काम करते हैं जिसमें शरीर को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है, उस समय हमारी साँस तेज़ चलती है। पर हम चाहें तो धीमी, लम्बी और गहरी साँस लेकर अपने शरीर को सामान्य कर सकते हैं।"
- इस प्रक्रिया को दुबारा कराएँ, पर इस बार रगड़ना / scribbling धीरे- धीरे करवाएँ। विद्यार्थियों का ध्यान उनके हाथों, कंधों और साँसों पर लेकर जाएँ।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने जल्दी-जल्दी चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव महसूस किया?
- क्या आपने धीरे-धीरे चित्र बनाते समय अपने हाथों व कंधों में खिंचाव महसूस किया?
- क्या आपने दोनों तरीक़ों में कोई अंतर महसूस किया?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं

सत्र 12 Mindful Drawing/Scribbling

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Drawing/Scribbling एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Mindful Drawing/Scribbling एवं चर्चा: 15 मिनट

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थी अपने मन की बातें चित्र (Drawing/Scribbling) द्वारा व्यक्त करें और ऐसा करते हुए उनका ध्यान क्रिया के विभिन्न पक्षों पर जाए।

क्या करें और क्या न करें:

- याद रखें यह चित्रकारी (ड्राइंग) की कक्षा नहीं है।
- किसी भी चित्र को अच्छा या बुरा न कहें।
- विद्यार्थियों को अपने चित्र के बारे में बोलने के लिए समुचित वक्त दें। उसके कार्य की टीका- टिप्पणी न करें।
- विद्यार्थियों से उनके चित्र के बारे में ज्यादा प्रश्न न करें।
- विद्यार्थियों को जल्दी- जल्दी चित्रकारी करने के लिए न कहें।

आवश्यक सामग्री: कागज़, क्रेयॉन (crayon)

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहा जाए। अब उन्हें नाक से एक लम्बी गहरी साँस लेने और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अब अगली साँस के साथ अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ऐसा लगभग 10 सेकंड तक करें। इस दौरान कोई निर्देश न दिया जाए।

- अब अपना ध्यान अपनी साँस की प्रक्रिया पर ले आएँ। हर अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस पर ध्यान केंद्रित करते हुए महसूस करें कि साँस अंदर बाहर आ जा रही है।
- अब उन्हें अपना ध्यान अपने पास रखे क्रेयॉन (crayon) और कागज़ पर लेकर जानें के लिए कहें। वे सभी रंगों को देखते हुए कोई भी एक रंग अपनी पसंद का निकाल लें। उस क्रेयॉन को अपने हाथ में लें और महसूस करें कि वह कितना भारी है। अब उन्हें अपने पास रखे कागज़ पर कुछ भी बनाने के लिए कहें, बिना इस बात की चिंता किए कि वह अच्छा है या बुरा। अगले 5 मिनट तक बिना कोई निर्देश दिए उन्हें चित्र बनाने या स्क्रिबलिंग (Scribbling) करने दें।
- अब अगले 5 मिनट के लिए उन्हें निर्देश दें कि वे चित्र बनाते समय अपने हाथों की गतिविधियों पर ध्यान दें- उनका हाथ जल्दी-जल्दी चल रहा है या धीरे-धीरे? क्या वे चित्र बनाते समय अपने कंधों व हाथों में किसी तरह का खिंचाव महसूस कर रहे हैं?
- जब उनका चित्र पूरा हो जाए, तो एक - एक करके उन्हें अपने चित्र के बारे में सभी के सामने बोलने का अवसर दें। प्रत्येक विद्यार्थी का हौसला बढ़ाएँ। किसी के चित्र या प्रस्तुति की न तो कमी बताएँ और न ही किसी से तुलना करें।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आपको चित्र बनाते समय कैसा महसूस हो रहा था?
- क्या चित्र बनाते समय कोई बेचैनी महसूस हुई?
- क्या आप अपने शरीर के बारे में सजग हो पाए- आपकी हाथों की गति, कन्धों में खिचाव, आदि?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 13. Heartbeat Activity

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity) एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. दिल की धड़कन पर ध्यान देना (Heartbeat Activity): 15 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य विद्यार्थियों का ध्यान उनके दिल की धड़कन पर लाना है।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को बताएँ- "हम एक गतिविधि करेंगे, जिसमें हम अपना ध्यान अपने दिल की धड़कन पर लाएँगे।"
- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर खड़े होने के लिए कहें।
- फिर उन्हें हल्का-हल्का, धीरे-धीरे कूदने के लिए कहें।
- धीरे-धीरे कूदने की ऊँचाई एवं गति को बढ़ाया जाए।
- कुछ समय तक उन्हें कूदने दें।
- जब वे थक जाएँ, तब उन्हें रुकने को और अपने स्थान पर बैठ जाने को कहें।
- अब उनसे कहें कि वे अपना हाथ अपने दिल पर रखें।
- उनसे पूछें कि उन्हें क्या महसूस हो रहा है। क्या सबको धक-धक महसूस हो पा रही है?
- विद्यार्थियों का ध्यान धड़कन की गति के साथ उसकी आवाज़ पर भी ले कर जाएँ- "ध्यान से सुनिए, कान में धड़कन की हल्की-हल्की आवाज़ आएगी।"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आप में से कौन-कौन अपनी धड़कन को महसूस कर पाया?
- क्या आपको धड़कन तेज़ लग रही थी?
- आपको अपनी धड़कन कब तेज लगी?
- क्या आप में से किसी ने अपनी धड़कन को सुना? क्या कुछ समय बाद आपकी धड़कन की गति बदली?

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को कूदते समय आनंद लेने दें एवं शोर मचाने दें।
- ध्यान रखें कि किसी बच्चे को चोट न लगे।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 14. Mindful Stretching-I

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Stretching-I एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Mindful Stretching-I एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान शरीर में उत्पन्न होने वाले खिंचाव और विश्राम की स्थिति पर ले कर जाना।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कोई बच्चा असहज महसूस कर रहा हो, तो गतिविधि करने का दबाव उस पर न बनाए।
- गतिविधि के चरण:
- विद्यार्थियों को अपने हाथ को सीधा रखते हुए सामने लेकर आने के लिए कहें। (10 सेकंड तक रोक कर रखें।) अब पूछें- "क्या आपको अपने कंधों पर कुछ खिंचाव महसूस हो रहा है?"
- अब उन्हें अपने हाथ नीचे करने को कहें। (10 सेकंड तक नीचे रखें।) अब पूछें- "क्या आपके कंधों में कुछ आराम महसूस हो रहा है?"

(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

- विद्यार्थियों का ध्यान साँस पर भी ले जाएँ। विद्यार्थियों से कहा जाए कि अब हाथ सामने लाते हुए वे साँस अंदर लेंगे, साँस को रोकेंगे (3 सेकंड) और फिर हाथ नीचे लाते हुए साँस को छोड़ेंगे।

(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- आपको हाथों में कब खिंचाव महसूस हुआ? हाथ जब ऊपर थे या नीचे?
- आपको आराम कब महसूस हुआ- हाथ जब ऊपर थे या जब नीचे?
- दोनों स्थितियों में अंतर क्यों था?
- क्या आपने अपने साँस में किसी तरह का अंतर महसूस किया?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 15. Mindful Stretching-II

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Stretching-II एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Mindful Stretching-II एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान शरीर में उत्पन्न होने वाले खिंचाव और विश्राम की स्थिति पर ले कर जाना।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कोई बच्चा असहज महसूस कर रहा हो, तो गतिविधि करने का दबाव उसपर न बनाए।

गतिविधि के चरण

- बच्चे अपनी जगह पर बैठे-बैठे अपने बाएँ पैर को ऊपर उठाएँ और सीधा सामने ले कर आएँ। 5 सेकंड उठाकर रखें। फिर धीरे- धीरे नीचे ले कर आएँ। अब दाएँ पैर के साथ वैसा ही करें।\

(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

- विद्यार्थियों का ध्यान साँस पर भी ले जाएँ। विद्यार्थियों से कहा जाए कि अब पैर सामने लाते हुए वे साँस अंदर लेंगे, साँस को रोकेंगे (3 सेकंड) और फिर पैर नीचे लाते हुए साँस को छोड़ेंगे

(इस प्रक्रिया को कम से कम 3 बार करवाएँ।)

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

- आपको पैरों में कब खिंचाव महसूस हुआ?
- आपको पैरों में आराम कब महसूस हुआ- पैर जब ऊपर थे या नीचे?
- दोनों स्थितियों में अंतर क्यों था?
- क्या आपने अपने साँस में किसी तरह का अंतर महसूस किया?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 16. Mindful Sitting

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Sitting एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Mindful Sitting एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले कर जाना।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि किसी भी गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों को किसी प्रकार की चोट न लगे।
- इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर गार्डन में भी लेकर जा सकते हैं।

गतिविधि के चरण

- इस प्रक्रिया के लिए आप सभी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ और अपनी आँखें बंद कर लें। अपना ध्यान अपनी साँसों की गति की ओर ले जाएँ। 2-3 लम्बी गहरी साँस ले और मुँह से छोड़ें।
- अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले जाएँ। जहाँ आपका शरीर कुर्सी को छू रहा है, वहाँ अपना ध्यान ले जाएँ। अपनी टांगों का कुर्सी पर स्पर्श महसूस करें। (30 सेकंड रुकें)
- "अगर आपको लगता हैं कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान अपनी बैठने की स्थिति के ऊपर ले आएँ।

- अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान, अपनी पीठ पर कुर्सी के स्पर्श पर ले जाएँ। इस स्पर्श पर अपना ध्यान रखें कुछ समय तक। (30 सेकंड रुकें)
- अब आप सभी एक लम्बी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।”

शिक्षक के लिए नोट- शिक्षक यह भी ध्यान रखें कि विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

गतिविधि के चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:
(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)क्या आप अपना ध्यान अपने बैठने पर ला पाए?

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप अपने शरीर का कुर्सी पर स्पर्श महसूस कर पा रहे थे?
- क्या यह अभ्यास आसान था या कठिन?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 17. Mindful Standing

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Standing एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Mindful Standing एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपने खड़े होने की स्थिति पर ले कर जाना।

गतिविधि के चरण

- विद्यार्थियों को कहें कि इस प्रक्रिया के लिए आप अपने-अपने डेस्क से बाहर आ जाएँ और एक आरामदायक स्थिति में खड़े हो जाएँ। सभी बच्चे अपने हाथ, पैर और कंधो को ढीले छोड़ दे और अपना ध्यान अपनी साँसों की गति की ओर ले जाएँ। 2-3 लम्बी गहरी साँस ले ओर मुँह से छोड़ें।
- अगली साँस के साथ अपना ध्यान, अपने खड़े होने पर ले जाएँ।अपना ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ और देखें वह किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं। आपके पैरों में क्या महसूस हो रहा है? इस बारे में सजग हो जाएँ।

  (30 सेकंड रुकें)
- "अगर आपको लगता हैं कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान अपने चलने के ऊपर ले आएँ।
- अब अगली साँस के साथ आप अपने शरीर के भार को महसूस करें। यह भार आपको कहाँ सबसे ज़्यादा महसूस हो रहा है। आपकी टांगों में, आपके पैरों में या फिर कहीं और।

(30 सेकंड रुकें)

- अब आप सभी एक लम्बी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे वापस अपनी जगह पर जाकर बैठ सकते हैं।"
- 1 मिनट तक विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए समय दें।

गतिविधि के चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आप अपने पैरों को महसूस कर पा रहे थे?
- क्या आप अपने शरीर के वज़न को महसूस कर पा रहे थे?
- क्या यह अभ्यास आसान था या कठिन?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 18. Mindful Walking

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindful Walking एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपने बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Mindful Walking एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य- विद्यार्थियों का ध्यान चलने की प्रक्रिया पर लाना।

क्या करें और क्या न करें:

- इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को बाहर मैदान में भी लेकर जा सकते हैं।

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब हम सब ध्यान देकर चलने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को अपने डेस्क से बाहर आकर एक आरामदायक स्थिति में खड़े होने के लिए कहें। सभी विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने हाथ, पैर और कंधो को ढीला छोड़ दें और अपना ध्यान अपनी साँसों की गति की ओर ले जाएँ। 2-3 लम्बी गहरी साँस लें और मुँह से छोड़ दें।
- उन्हें कहें कि वे अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने खड़े होने पर ले जाएँ। विद्यार्थियों को कहें कि वे ध्यान अपने पैरों की ओर ले जाएँ और देखें वह किस प्रकार जूतों को छू रहे हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें कि क्या आपके पैरों में कोई संवेदना महसूस हो रही है? इस बारे में सजग हो जाएँ।

- अब विद्यार्थियों को कहें कि एक लम्बी गहरी साँस के साथ, धीरे-धीरे एक कदम आगे बढ़ाएँ। जब वे ऐसा कर रहे हैं तो उन्हें कहें कि वे अपने कदम पर ध्यान दें और ज़मीन से इस कदम को उठाने से ले कर सामने रखने तक महसूस करें। अब इस समय अपने शरीर की स्थिति की ओर अपना ध्यान ले जाएँ कि आप किस प्रकार से खड़े हैं।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे सभी अपना दूसरा कदम आगे बढ़ाएँ और अपना ध्यान अपने दूसरे पैर की ओर ले जाएँ। अब उन्हें कहें कि वे सभी धीरे-धीरे ऐसे ही अपने कदमों पर ध्यान देते हुए चलना शुरू करें और अपने सभी कदमों को एक-एक करके महसूस करें।

(शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें और विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)

- जब विद्यार्थी इस प्रकार से चल रहे हैं तो उन्हें अपने शरीर में होने वाले परिवर्तनों पर भी अपना ध्यान ले जाने को कहें। अब उन्हें कहें कि इस समय उनकी साँसें कैसी है? क्या किसी और अंग से आपके शरीर में आपको कोई बदलाव महसूस हो रहा है।"

(शिक्षक 30 सेकंड के लिए रुकें और विद्यार्थियों को यह गतिविधि करने दें)

- "अगर आपको लगता हैं कि आपका ध्यान इधर-उधर जा रहा है तो आप फिर से अपना ध्यान अपनी चलने की स्थिति पर ले आएँ।
- अब आप सभी एक लम्बी गहरी साँस लें और जब भी आप अच्छा महसूस करें तो आप धीरे-धीरे वापस अपनी जगह पर जाकर बैठ सकते हैं।"
- 1 मिनट तक विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आने के लिए समय दें।

गतिविधि के चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदुः

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या आपने पहले कभी इस तरह से अपने चलने के ऊपर ध्यान दिया है?
- चलने पर ध्यान देने से आपको कैसा लगा?
- क्या कोई अपना अनुभव साझा करना चाहेगा?
- आपको क्या लगता है बिना ध्यान दिए चलने से क्या होता है?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 19. Mindfulness of Feelings-I

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindfulness of Feelings-I एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपने बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. Mindfulness of Feelings एवं चर्चा: 15 मिनट

उद्देश्य:
- भावनाओं की पहचान करवाना।
- भावनाओं के बारे में चर्चा और उन्हें बेहतर समझना।

क्या करें और क्या न करें:

- एक सुरक्षित वातावरण बनाएँ। हर एक बच्चे की भावनाओं को स्वीकार करें और सम्मान दें।
- स्वयं के पक्षपात के अनुसार कोई निर्णय ना ले

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि “आज हम हमारी भावनाओं/feelings के बारे में बात करेंगे। हमें कभी ख़ुशी महसूस होती है, कभी दुःख महसूस होता है, कभी डर लगता है। ये सब हमारी भावनाएँ/feelings होती हैं।”
- शिक्षक कक्षा में अलग-अलग भावनाओं के चित्र ब्लैकबोर्ड पर बना सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम ऐसी ही एक भावना, ख़ुशी, के बारे में चर्चा करेंगे।

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- जब आप ख़ुश होते हो, तब आपका चेहरा कैसा बनता है?
- आपको कब-कब ख़ुशी महसूस होती है?
- जब आप ख़ुश होते हो तब आप क्या करते हो?
- जब आपको ख़ुशी महसूस होती है तब आपको शरीर में कैसा महसूस होता है?

(ख़ुशी के एहसास को शरीर में महसूस करने की चर्चा करते समय, एक शरीर की आकृति बोर्ड पर बना लें और चर्चा ज़ारी रखें।)

विद्यार्थियों को यह बताया जाए, "अब हम एक और भावना, उदासी, के बारे में चर्चा करेंगे"

- जब आप उदास होते हो, तब आपका चेहरा कैसा होता है?
- आपको कब उदासी महसूस होती है?
- जब आप उदास होते हो तब आप क्या करते हो?
- जब आपको उदासी महसूस होती है तब क्या आपके शरीर में कुछ महसूस होता है? क्या महसूस होता है?

(भावनाओं के बारे में बात करते समय बोर्ड पर भावनाओं को आकर्षित करें। दु:ख के एहसास को शरीर में महसूस करने की चर्चा करते समय, एक शरीर की आकृति बोर्ड पर बना लें और चर्चा ज़ारी रखें।)

3. **साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट**

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 20. Mindfulness of Feelings- II

समय वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट
   b. माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट
2. Mindfulness of Feelings- II एवं चर्चा: 15 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check In): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को आराम से बैठने को कहें। शिक्षक ख़ुद 3 बार लम्बी गहरी साँस ले कर दिखाएँ। अब सभी विद्यार्थियों को आँखें बंद करके इसी प्रकार तीन लम्बी गहरी साँस लेने को कहें।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी आँखें खोल लें।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि उन्हें अपने सामने क्या-क्या दिख रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे क्या क्या सुन पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि वे अपने आसपास कौन-कौनसी गंध सूँघ पा रहे हैं। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि उन्हें अभी किस चीज़ का स्वाद (taste) आ रहा है। (लगभग 10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थी ध्यान दें कि अभी उनके शरीर से कौन-कौनसी वस्तुएँ छू रही हैं। (जैसे कुर्सी (Chair), कपड़े, जूते, मेज़ (Table), इत्यादि) (लगभग 10 सेकंड रुकें।)

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक़्त दें।
- विद्यार्थी जिस जगह पर बैठे हैं, वहाँ वे क्या महसूस कर रहे हैं उसी के बारे में सजग हों। विद्यार्थी अपनी बैठने की स्थिति में बदलाव न लाएँ।
- यदि 5 मिनट में "चेक इन" के सारे बिंदु न हो पाएँ, तो कक्षा के स्तर के अनुसार उपर्युक्त चरणों में से कुछ चरण करवा सकते हैं।
- चेक इन के बाद यदि कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहे तो उसे बोलने का मौक़ा दें।

b) **माइंडफुलनेस पर चर्चा: 5 मिनट**

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरूआत में आप (शिक्षक) विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

- क्या कोई बताना चाहेगा कि पिछली माइंडफुलनेस कक्षा में आपने कौनसी गतिविधि की?
- क्या आपने घर पर भी इसका अभ्यास किया है? यह अभ्यास आपने अकेले किया या किसी के साथ?
- आपने यह अभ्यास किसी शांत जगह पर किया या शोरगुल वाली जगह पर?
- आपने यह अभ्यास किस समय पर किया?
- घर और कक्षा में माइंडफुलनेस का अभ्यास करने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ?

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के उत्तर स्वीकार करें।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों के विचार स्वीकार करें और कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

2. **Mindfulness of Feelings- II एवं चर्चा: 15 मिनट**

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए कि "अब हम एक गतिविधि करेंगे जो हमें ख़ुशी का अनुभव करने में मदद करेगी।"
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे आराम से बैठ जाएँ।अपनी आँखें बंद कर लें और एक गहरी साँस अंदर ले और मुँह से साँस बाहर छोड़े। एक- दो बार फिर से गहरी साँस अंदर ले और मुँह के द्वारा साँस बाहर छोड़े।"
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे एक ऐसी जगह की कल्पना करें जहाँ वे ख़ुशी महसूस करते है। उनको बताएँ कि वे इस जगह में अकेले हो सकते है या फिर किसी के साथ। खोजिये कि आपके शरीर में आप कहाँ ख़ुशी महसूस कर रहे है।"
- "अब धीरे से साँस अंदर लें..... और साँस छोड़े। साँस अंदर लेते और छोड़ते हुए सोचिये, मैं मुस्कुरा रहा/रही हूँ।"
- "अब धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।"
- "अब एक-दूसरे को प्यारी सी मुस्कान दें।"

गतिविधि में चर्चा हेतु प्रस्तावित बिंदु:

- आपको यह गतिविधि कैसी लगी?
- आपके शरीर में आपको कहाँ-कहाँ ख़ुशी का एहसास हुआ?
- आपने कौनसी ख़ुशी की जगह की कल्पना की?
- कल्पना करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check Out): 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

कहानी खंड

मानव ने जब से बोलना सीखा है तभी से शिक्षण हेतु कहानी विधा उसकी प्रिय विधि रही है। कहानी के माध्यम से ही हम अपनी बात या अपने सीखे हुए सबक को दूसरों के सामने रखते रहे हैं। विद्यालयी शिक्षा में भी कहानी विधा का भरपूर इस्तेमाल होता रहा है। कहानी के माध्यम से बच्चे अपना ध्यान विषय-वस्तु पर आसानी से केंद्रित कर पाते हैं। घर में दादा-दादी, नाना-नानी द्वारा सुनाई गई कहानियों को बच्चे ध्यान से सुनते और दोहराते हैं। कहानियों को बच्चे उत्साह से सुनते और सुनाते हैं।

हमारे समक्ष यह एक ज्वलंत प्रश्न रहा है कि हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियाँ कैसी हों? हम सब बचपन से कल्पनालोक में विचरण करने वाली फंतासी (fantasy) से भरपूर कहानियाँ सुनते आ रहे हैं, जिनमें अवास्तविक किरदार होते हैं, जानवर बोलते हैं, पेड़-पौधे बोलते और चलते हैं इत्यादि इत्यादि। इस पाठ्यक्रम में ऐसी कल्पनालोक की कहानियों को सम्मिलित नहीं किया गया है जिसका कारण यही है कि हम विद्यार्थियों को वास्तविकता पर आधारित कहानियों के माध्यम से वास्तविकताओं पर ध्यान दिलाना चाहते हैं। विद्यार्थियों में सद्गुणों के विकास के लिए इस पुस्तक में वास्तविकता पर आधारित प्रेरक कहानियों का समावेश किया गया है। प्रत्येक कहानी विद्यार्थी या किसी बालक के परिवेश से जुड़ी हुई है। कुछ कहानियाँ बड़े लोगों के बीच का संवाद है, लेकिन इनमें भी विद्यार्थियों को सोचने और समझने का बेहतर अवसर उपलब्ध होता है।

कहानी सुनाते समय एवं उसके उपरांत चर्चा के समय ध्यान देने योग्य बातें:

- कहानी हाव-भाव के साथ सुनाई जाए ताकि विद्यार्थियों की रुचि बनी रहे और वे स्वयं को कहानी के पात्रों से जोड़ पाएँ।
- कहानी को टुकड़ो में न सुनाएँ।
- यह भाषा की कक्षा नहीं है, इसलिए कहानी सुनाने एवं चर्चा में भाषा पढ़ाने की शैली का प्रयोग न करें बल्कि भाव पक्ष पर अधिक ध्यान रहे।
- हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियों के पश्चात की जाने वाली चर्चा अधिक महत्त्वपूर्ण है, इसलिए अधिक समय चर्चा के प्रश्नों को दिया जाए।
- चर्चा के प्रश्न कहानी के उद्देश्य की दिशा में बढ़ने के लिए एक कदम है। यदि आपकी कक्षा के विद्यार्थी इन प्रश्नों के माध्यम से उद्देश्य तक नहीं पहुँच पा रहे हैं तो अपनी ओर से भी कुछ प्रश्न पूछे जा सकते हैं।
- उद्देश्य को सीख के रूप में बच्चों को बताने का प्रयास न करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को स्वयं निष्कर्ष पर पहुँचने का अवसर दें।
- कहानी से क्या सीखा के स्थान पर,कहानी के पात्रों जैसा उन्होंने कब महसूस किया, इस कहानी जैसी स्थिति में वे क्या करते हैं या भविष्य में क्या करना चाहेंगे। जैसे- प्रश्नों का समावेश किया जाए।
- कहानियाँ बहुत छोटी-छोटी हैं उनमें कुछ जोड़ने या घटाने की कोशिश ना करें। ऐसा करने से कहानी का मूल भाव बदल सकता है।
- विद्यार्थी ने कहानी को अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में कहाँ जोड़ा, इस बात पर ध्यान दिया जाए।
- ध्यान देने योग्य बात यह है कि कहानी के लिए कोई लिखित होमवर्क नहीं दिया जाएगा, हर कहानी के अंत में 'घर जाकर देखो, पूछो, समझो' के तहत कुछ कार्य दिए गए हैं। इनका उद्देश्य है कि कक्षा में कहानी पर आधारित चर्चा को अपने परिवार और आस-पड़ोस में जीने में देखने का अवसर उपलब्ध कराना।
- दूसरे दिन के लिए विशेष निर्देश कहानी के अंत में दिए हुए हैं, उनके अनुसार ही विद्यार्थियों को चिंतन और चर्चा के अवसर दिया जाए।

कहानी के लिए कम से कम दो दिन प्रस्तावित हैं:

- पहले दिन कहानी सुनाकर उससे जुड़े प्रश्नों की सामान्य चर्चा पूरी कक्षा के साथ की जाए।
- विद्यार्थियों से कहा जाए कि यह कहानी घर जाकर अपने माता-पिता, भाई-बहन, पड़ोसी, मित्रों आदि से साझा करें और प्रश्नों पर चर्चा भी करें।

कक्षा में वातावरण का निर्माण:

- सभी विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति का अवसर दिया जाए।
- कोई भी उत्तर सही अथवा ग़लत नहीं है, इसलिए सभी की अभिव्यक्ति का स्वागत समान रूप से करें।
- कक्षा में सभी विद्यार्थी इस बात को समझ पाएँ कि सबकी अभिव्यक्ति महत्त्वपूर्ण है।
- कक्षा का वातावरण प्रोत्साहन भरा हो ताकि सभी विद्यार्थी अपने मन में उठने वाले विचारों और भावों को कक्षा में रख सकें।

1. बेहतर भविष्य की ओर

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि पर्यावरण को सुरक्षित रखने से हम भी स्वस्थ रहते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
बच्चों का ध्यान चर्चा के प्रश्नों द्वारा इस ओर ले जाएँ कि आज हम अपने आसपास फैली गंदगी,शोर और धुएँ से होने वाली स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से परेशान हैं। यदि हम अपने आसपास सफ़ाई रखें और पेड़- पौधे लगाएँ तो दमा, खाँसी,अस्थमा,आँखों में जलन और सिरदर्द आदि से बच सकते हैं।

स्कूल से वापिस आते हुए नकुल ने अब्बास से कहा, "देखो! एक और बिल्डिंग बन रही है।" चारों तरफ कितनी गंदगी फैल गई है।"

अब्बास ने खाँसते-खाँसते जवाब दिया, "यहाँ तो रोज़ कोई न कोई बिल्डिंग खड़ी हो जाती है। जब भी मैं धूल मिट्टी के पास जाता हूँ, मुझे खाँसी होने लगती है और बदबू के कारण साँस लेना भी मुश्किल है।

नकुल ने अब्बास से पूछा "क्या तुम्हारी तबियत ख़राब है?"

अब्बास ने खाँसते हुए कहा, " मुझे धुएँ और गंदगी से दिक्कत होती है और तेज़ हॉर्न और शोर से मेरे सिर में दर्द होता है।"

नकुल भी अपने दोस्त को परेशान देखकर उदास था।

अगले दिन नकुल ने यह समस्या अपनी मैडम को बताई।

मैडम ने उसे सुझाव दिया कि वे अपने घर के आसपास सफ़ाई रखें। यदि वे घर के बाहर और भीतर पौधे लगाते हैं तो पौधे धीरे-धीरे हवा को साफ़ कर देते हैं। नकुल ने मैडम से उन पौधों के नाम पूछे जिन्हें वह कम जगह में लगा सकता है।

मैडम ने उसे बोगनविलिया, चमेली, फर्न, एलोविरा, सदाबहार, पाम, स्नेक प्लांट के नाम बताए।

(बच्चों से यह प्रश्न पूछें- "क्या आप कुछ ऐसे पौधों के नाम बता सकते हो जिन्हें घर में लगाया जा सकता है?")

मैडम ने यह भी बताया कि इस तरह के पौधे वे गमलों में भी लगा सकते हैं।

अगले ही दिन नकुल ने अपने सभी दोस्तों को स्कूल के बाद घर बुलाया और घर की छत,बालकनी और जहाँ भी जगह मिले वहीं पौधे लगाने की सोची। अगले दिन सुबह- सुबह नकुल और उसके दोस्तों ने अपने- अपने घर की छत और बालकनी में पौधे लगाए।

(बच्चों से यह प्रश्न पूछें- "यदि किसी के पास गमले न हों तो वह पौधे किस- किस चीज में लगा सकते हैं?")

यह देख कर मोहल्ले के लोग भी इस कार्य में शामिल हुए और अपने घरों के आसपास खाली पड़ी उन जगहों को साफ़ किया जहाँ लोग गंदगी डालने लगे थे। लोगों ने वहाँ पेड़ पौधे लगाए।

अब्बास ने नकुल को 'थैंक यू' कहते हुए गले लगा लिया। नकुल ने मुस्कुराते हुए कहा," अभी तो हमारा काम शुरू हुआ है। हमें अपने आसपास हमेशा सफ़ाई रखनी है और अभी पौधों की देखभाल भी तो करनी है। सभी बच्चों ने शपथ ली कि वे सब मिलकर लगाए गए पेड़-पौधों को सुरक्षित रखेंगे।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. नकुल के दोस्त पौधे लगाने के काम में क्यों शामिल हो गए?
2. क्या आपने भी कभी पौधे लगाए हैं? साझा करें।
3. ज़्यादा से ज़्यादा पेड़-पौधे लगाने से क्या- क्या फायदे हो सकते हैं? आपस में चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने घर तथा स्कूल में देखो कि पेड़-पौधे कहाँ-कहाँ लगे हुए हैं और किन-किन जगहों में और पौधे लगाए जा सकते हैं? इन जगहों पर अपने माता-पिता और शिक्षकों के साथ पौधे लगाएँ।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. अपने आस- पास सफ़ाई कैसे रख सकते हैं? आप इसके लिए क्या- क्या काम करोगे?
2. आप के आसपास साफ़-सफ़ाई न होने के कारण सभी के स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ेगा?
3. आपके विद्यालय को साफ़ और सुंदर बनाए रखने की ज़िम्मेदारी किस- किस की है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

2. सौ रूपए का नोट

समयः कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः बच्चे अपने विचारों के प्रति सजग और सतर्क रहें और सोच समझकर सही निर्णय ले पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशाः
यदि किसी को नुकसान या तकलीफ हो रही हो, और हमें फायदा हो रहा हो, तब हमें अच्छा नहीं लगता। किसी को कष्ट देकर मज़े करना हमें अच्छा नहीं लगता। प्रश्नों और चर्चा के माध्यम से बच्चों का ध्यान इस तरफ चला जाए। हम सब एक-दूसरे के लिए उपयोगी और पूरक हैं।किसी का सहयोग करना न केवल उसकी ख़ुशी के लिए वरन अपनी ख़ुशी के लिए भी आवश्यक है। कुछ पाने की इच्छा लेकर मदद करने से दुख होने की संभावना है। व्यवस्था में रहकर बिना कुछ चाहे एक-दूसरे का सहयोग करना हमेशा ख़ुशी देता है।

सायरा आज स्कूल पहुँची ही थी कि उसकी नज़र गेट के पास पड़े एक सौ रुपए के नोट पर पड़ी। नोट को सायरा ने उठाकर बैग में डाल लिया। वह सोच रही थी कि आधी छुट्टी में अपनी मनपसंद चीजें खाऊँगी, फिर वह सोचने लगी कि आज वह स्कूल से खाना न लेकर बाज़ार से कुछ लेकर खाएगी। वह इन्हीं विचारों में खोई थी कि प्रार्थना की घंटी बज गई। प्रार्थना में प्रिंसीपल मैडम ने घोषणा की कि सातवीं की कक्षा की छात्रा कृष्णा का एक सौ रुपए का नोट स्कूल के आसपास ही कहीं गिर गया है जिस किसी को यह नोट मिले वह उसे प्रिंसीपल मैडम के ऑफिस में जमा करवा दे। सायरा ने यह सुना तो तुरंत प्रिंसीपल मैडम के ऑफिस में गई, और मैडम से बोली, "मैडम ये सौ रूपए का नोट मुझे गेट के पास मिला था शायद यह कृष्णा दीदी का होगा" यह कहकर उसने सौ रुपए का नोट मैडम को दे दिया।

मैडम ने कृष्णा को बुलाया और कुछ बातचीत करके उसको वह नोट दे दिया। नोट देखते ही कृष्णा ने मैडम को धन्यवाद दिया। मैडम ने सायरा की तरफ इशारा करते हुए कहा, "धन्यवाद सायरा को दो इसी को तुम्हारा सौ का नोट मिला था। कृष्णा ने सायरा को धन्यवाद दिया। सायरा के चेहरे पर ईमानदारी की चमक और ख़ुशी थी।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आपको कोई चीज़ रास्ते पर पड़ी मिली, तब आप क्या करोगे?
2. जब आपकी कोई वस्तु खो जाती है तब आपको कैसा महसूस होता है?
3. अपनी खोई चीज़ पाकर आपको कैसा महसूस हुआ?
4. क्या कभी आपकी खोई हुई वस्तु वापस मिली? कैसे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- आपको क्या लगता है कोई सामान क्यों खो जाता है? अपने परिवार के सदस्यों तथा आस पड़ोस के लोगों से सामान खो जाने के कारण जानने की कोशिश करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. किसी की खोई हुई चीज़ लौटा कर आपको कैसा महसूस होता है? अपने साथ घटी किसी घटना को साझा करें।
2. किसी दूसरे की वस्तु को बिना उससे पूछे इस्तेमाल करना आपको कैसा लगता है?
3. जब कोई आपकी वस्तु का प्रयोग आपसे पूछे बिना करता है तो आपको कैसा लगता है?
4. आप अपने स्कूल में खोया-पाया क्लब कैसे बना सकते हैं?समूह में चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

3. एहसास

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि किसी दूसरे की परेशानी (Problem) को बिना जाने हम कई बार उसको ग़लत समझ लेते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
अक्सर हम दूसरों की परेशानी (Problem) को जाने बिना ही उन्हें ग़लत समझ लेते हैं, लेकिन ऐसी ही स्थिति में जब कोई दूसरा हमें ग़लत समझता है, तब हमें बुरा लगता है।

अक्सर हम लोग अपने लिए सुविधा चाहते हैं चाहे किसी को परेशानी ही क्यों न हो रही हो परन्तु जब किसी दूसरे की सुविधा से हमें परेशानी हो जाए तो हमें बुरा लगता है।

शिक्षक बच्चों का ध्यान चर्चा के प्रश्नों से इस ओर ले जाएँ कि वे पहले दूसरे की परिस्थिति को जाने और अपनी सुविधा के साथ साथ दूसरों की सुविधा का भी ध्यान रखें।

एक दिन शाम को पार्क में सैफ साइकिल चला रहा था। उसे घर जाने की जल्दी थी क्योंकि उसे अपना स्कूल का काम पूरा करना था। एक छोटी पगडंडी से गुज़रते समय उसके आगे एक अंकल आ गए। वह बहुत ही धीरे-धीरे चल रहे थे। सैफ को भी अपनी साइकिल उसी गति से उनके पीछे चलानी पड़ रही थी। रास्ता तंग होने के कारण अंकल उसे रास्ता भी नहीं दे पा रहे थे। इसे देखकर सैफ बहुत बेचैन हो रहा था। उसे लगा कि अंकल दूसरों के टाइम की कोई परवाह ही नहीं कर रहे। जैसे ही सैफ अंकल के पास आया,वह गुस्से से बोला "क्या आप थोड़ा जल्दी-जल्दी नहीं चल सकते, आपकी वजह से मुझे देर हो रही है?"

यह सुनकर अंकल धीरे से बोले,"बेटा ! एक्सीडेंट के बाद अभी प्लस्तर खुला है, तेज़ नहीं चला जाता।" यह सुनकर सैफ़ को अपनी ग़लती का एहसास हुआ कि उसने अंकल की परेशानी को न समझकर बिना वजह जाने, अंकल का अपमान कर दिया। उसने अंकल से माफ़ी माँगी और मन में सोचा कि आगे से बिना कारण जाने वह किसी पर ग़ुस्सा नहीं करेगा।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर सैफ की जगह आप होते तो, आप क्या करते?
2. यदि अंकल की जगह आपके दादा या दादी चल रहे होते तो आप क्या करते?
3. आप चोट लगने के कारण धीरे-धीरे चल रहे होते और कोई आपको कुछ ग़लत/कड़वी बात कहता तो आपको कैसा लगता?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- आज हम घर जाकर देखेंगे कि अपने आस-पड़ोस में जिन लोगों को हम नहीं जानते उनके प्रति हमारी सोच कैसी है? इसका क्या कारण है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. यदि कभी किसी से कोई ग़लती हो जाए तो आप उससे कैसे बात करोगे? प्यार से या नाराज़गी से।
2. यदि कभी आपसे कोई ग़लती हो जाए तो आप क्या चाहेंगे कि आपसे प्यार से बात की जाए या गुस्से से?
3. क्या आपने कभी किसी की परेशानी को समझे बिना किसी को बुरा कहा है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

4. अख़बार

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान अपने परिवार के सदस्यों की आवश्यकताओं पर जाए।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
बच्चों का ध्यान अपनी आवश्यकता की ओर तो चला जाता है लेकिन वे अपने परिवार में अन्य सदस्यों की आवश्यकताओं पर ध्यान नहीं दे पाते। शिक्षक चर्चा के प्रश्नों द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान परिवार के अन्य सदस्यों की आवश्यकताओं पर भी ले जाएँ। जब भी हम किसी की आवश्यकता को पूरा करने में सहयोग करते हैं या कोई हमारी आवश्यकता को पूरा करने में सहयोगी होता है तब हमें ख़ुशी होती है।

आदित्य ने स्कूल से लौटकर देखा कि दादाजी के पास रखा अख़बार आज भी नहीं खुला था। उसने माँ से पूछा, "क्या आप आज़ मुझे बाज़ार ले चलेंगी। माँ ने पूछा, "आज फिर कोई खिलौना लेना है क्या? मेरे पास पैसे नहीं हैं।"
"खिलौना नहीं कुछ और लेना है अपनी गुल्लक के पैसों से।" ऐसा कहकर वह अलमारी में रखी अपनी गुल्लक ले आया। उसने गुल्लक को फोड़ कर देखा,उसमें दो सौ रूपये निकले जो उसने माँ को दे दिए। शाम को आदित्य और उसकी माँ बाजार गए। माँ ने देखा वह बाज़ार में न तो मिठाई की दुकान पर रुका न ही कपड़ों की दुकान पर माँ ने पूछा, "आखिर तुम्हें लेना क्या है?"
वह ख़यालों में खोया था, "दो हफ्ते बीत चुके हैं दादा जी ने अखबार नहीं पढ़ा। माँ के पास पैसे हैं नहीं, पापा भी बाहर गए हुए हैं।"
वह माँ को खींचते हुए चश्मे की दुकान पर ले गया। उसने जेब से एक पर्ची निकालकर दुकानदार को दिया और बोला, "अंकल मुझे इस नंबर का चश्मा दे दीजिए।" दुकानदार ने उसे पर्ची पर लिखे नंबर का चश्मा निकालकर दे दिया। यह देखकर माँ की आँखें भर आईं।
वे चश्मा लेकर घर लौटे। घर पहुँचकर आदित्य ने अखबार उठाया और दादाजी से कहा, "दादा जी, यह लीजिए आपका आज का अख़बार और यह रहा आपका नया चश्मा!" और उसने चश्मा दादाजी को पहना दिया। दादाजी के चेहरे पर मुस्कान थी और आदित्य का मन ख़ुशी और संतोष से भरा हुआ था।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आप आदित्य की जगह होते तो क्या करते और कैसे? चर्चा करें।
2. क्या आपने कभी अपने परिवार के सदस्य या अपने मित्र की ज़रूरत को बिना उनके कहे पूरा किया है? अपने साथ घटी घटना को साझा करें।
3. सुबह जगने से लेकर रात को सोने तक आपकी ज़रूरतें क्या-क्या हैं? इनकी सूची बनाएँ।
4. आपको कैसा लगता है जब आपको किसी वस्तु की बहुत ज़रूरत होती है किन्तु वह आपको नहीं मिल पाती?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- आपके परिवार के सदस्यों की ऐसी कौन-कौनसी जरूरतें हैं जो काफी समय से हैं किन्तु कुछ कारणों से पूरी नहीं हो पा रही हैं।आप इनको पूरा करने में कैसे सहयोग कर सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. आप अपने घर में किन-किन वस्तुओं की ज़रुरत महसूस करते हैं? चर्चा करें।
2. आपकी और आपके परिवार के सदस्यों की कौन-कौनसी जरूरतें ऐसी हैं जिनके लिए कोई रुपया पैसा ख़र्च नहीं करना पड़ता? (जैसे प्रेम,सम्मान आदि)।
3. जब आपने किसी की ज़रूरत को पूरा करने में उसकी मदद की तब आपको कैसा महसूस हुआ?
4. सहायता देने या लेने में से कौनसा कार्य करने पर आपको अधिक ख़ुशी अनुभव होती है? अपना अनुभव बताएँ।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

5. इनाम

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि हर व्यक्ति को एक समान सफलता मिले ये ज़रुरी नहीं, किन्तु प्रयास करते रहने से सफलता मिलने के अवसर बढ़ जाते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

मेधावी और ख्याति दोनों सात वर्षीय जुड़वाँ बहनें थीं। जैसी फ्रॉक मेधावी के लिए बनती, वैसे ही ख्याति के लिए भी। जैसा स्कूल बैग मेधावी के लिए आता, वैसा ही ख्याति के लिए भी। दोनों एक ही कक्षा में पढ़ती थीं। एक दिन विद्यालय में दौड़ का आयोजन हुआ। दौड़ में मेधावी जीत गई, ख्याति थोड़ा पीछे रह गई। स्कूल में मेधावी को इनाम के तौर पर दो पेन का सैट मिला। ख्याति ने निराश होकर धीमे से अपनी माँ से पूछा, अम्मा क्या जो पीछे रह जाता है उसे इनाम नहीं मिलता? तभी मेधावी बोल पड़ी," हाँ अम्मा दौड़ पूरी करने के लिए मेहनत तो ख्याति ने भी की थी। " यह कहते हुए मेधावी ने अपना एक पेन ख्याति को दे दिया। इस बात से अम्मा का हृदय गद्‌गद हो उठा और उसने दोनों बेटियों को अपने हृदय से लगा लिया। ख्याति को पेन देने के बाद मेधावी के चेहरे पर संतोष के भाव स्पष्ट दिखाई दे रहे थे।

चर्चा की दिशा:
कई बच्चे किसी भी कार्य में अथक प्रयास करने के बाद भी सफल नहीं हो पाते लेकिन उनके साथी उतना ही प्रयास करने के बाद सफल हो जाते हैं। इसके कारण कई बार बच्चों में निराशा की भावना आ जाती है। लेकिन यह भी सच है कि हर व्यक्ति केवल अकेले ही हर किसी प्रतियोगिता को नहीं जीत सकता। जैसे कई प्रतियोगिताएँ सामूहिक होती हैं उनमें पूरे समूह का सहयोग जरूरी होता है। चर्चा के प्रश्नों द्वारा बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि स्वयं प्रयास करना, दूसरों को सहयोग देना और सफल होना सभी महत्त्वपूर्ण हैं।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या कभी ऐसा हुआ कि आपको पूरा प्रयास करने पर भी इच्छा के अनुसार सफलता नहीं मिली हो। साझा करें।
2. आप मेधावी की जगह होते तो अपनी बहन के साथ कैसा व्यवहार करते?अपने साथी के साथ चर्चा करके साझा करें।
3. क्या हम हर एक प्रतियोगिता को जीत सकते हैं?
4. कक्षा में सभी विद्यार्थी अच्छे अंक लाना चाहते हैं। यह कैसे संभव है? (एक-दूसरे के साथ प्रतियोगिता (Competition) करके या सहयोग Cooperation) करके

घर जाकर देखो, पूछो,समझो: (विद्यार्थियों के लिए)

- विद्यार्थियों को घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने को कहें और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- आप अपने परिवार में देखें कि परिवार के कौन-कौन सदस्य मेहनत करते हैं और कैसे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. आप ख्याति की जगह होते तो क्या करते?
2. आपने और आपके मित्र ने ख़ूब मेहनत की,आपके मित्र को तो सफलता मिली किन्तु आपको नहीं। तब आपको कैसा लगा?
3. आप अपनी सफलता का श्रेय किस-किस को देते हैं और क्यों? कोई घटना साझा करें।
4. यदि आप किसी कार्य में सफल नहीं होते तो उसके क्या-क्या कारण हो सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

6. माँ की देखभाल

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा व्यवहार वे अपने लिए चाहते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
आज कल ऐसा देखा जाता है कि परिवार के बच्चे अपने माता-पिता तथा बड़ों की बीमारी में देखभाल करने से या तो कतराते हैं अथवा परेशान हो जाते हैं। कई बार बच्चों को लगता है कि बड़ों की देखभाल करने की आवश्यकता नहीं होती। इस कहानी और चर्चा के प्रश्नों के द्वारा बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि बीमारी अथवा परेशानी के समय बच्चों को ही नहीं बड़ों को भी देखभाल की ज़रुरत होती है। एक-दूसरे की देखभाल करने से संबंध मज़बूत होते हैं। इससे दोनों पक्षों को ख़ुशी मिलती है।

बीमार माँ को चाय का प्याला थमा जॉर्ज दवा लेने पास वाली दुकान पर चला गया। जब दवा लेकर आया तो माँ ने कहा " जॉर्ज, चाय तो ठंडी हो गई।" जॉर्ज ने चाय गरम कर के कप को माँ के सामने रखे टेबल पर रख दिया। "
माँ जैसे ही दवा की गोली मुँह में रखने लगी तो गोली हाथ से छूट गई। जॉर्ज को फिर आवाज लगाई " जार्ज गोली गिर गई, जरा पलंग के नीचे से निकाल देना।" जॉर्ज झुंझलाता हुआ बोला, "क्या माँ, कभी चाय ठंडी हो गई, कभी दवा गिर गई। मुझे पढ़ना भी तो है।

कुछ दिन बाद माँ नानी से मिलने उनके घर गई थी और पापा भी ऑफिस गए हुए थे। घर पर जॉर्ज अकेला था। बहुत तेज ठंड के कारण उसकी तबियत ख़राब हो गई। उसका मन चाय पीने को कर रहा था और चाय बनाने की उसकी हिम्मत नहीं हो रही थीं और घर पर भी कोई नहीं था। बड़ी मुश्किल से उठा और चाय बनाने लगा, उसे चाय बनाते बनाते माँ की बहुत याद आई, और उसे यह भी याद आया कि माँ की बीमारी के समय उसका व्यवहार कितना बुरा था। उसे उस समय माँ के साथ किए गए व्यवहार पर पछतावा हुआ। वह माँ को फोन करके बुलाना चाहता था पर अपने व्यवहार के कारण शर्मिंदा था। वह बेसब्री से माँ का इंतजार करते हुए सो गया। माँ ने घर आकर उसके लिए उसकी पसंदीदा अदरक वाली चाय बनाई और उसे जगाकर उसे चाय दी। माँ को देखते ही जार्ज उनसे लिपट गया और बोला माँ आप कितनी अच्छी हो। माँ के चेहरे पर मुस्कान देखकर जॉर्ज के मन का बोझ भी उतर गया था और उसके चेहरे पर भी मुस्कान आ गई।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्न

1. अगर जॉर्ज की जगह आप होते तो माँ की दवाई न मिलने पर क्या करते?
2. आपकी स्कूल में तबियत ख़राब होने पर आपका सहयोग कौन करता है? अपने साथ घटी घटना को साझा करें।
3. क्या आपने कभी अपने परिवार के किसी सदस्य की तबियत ख़राब होने पर उनकी देखभाल की है? कैसे और किसकी?
4. क्या आपने कभी किसी की परेशानी को जाने बिना कुछ ऐसा किया है जिससे उनको बुरा लगा हो? ऐसी किसी घटना को साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- आपने कितने लोगों को दूसरों की मदद करते हुए देखा है?आपके परिवार के लोग अपने परिवार के सदस्यों के अलावा और किस-किस की मदद करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. क्या आपने स्कूल में किसी ऐसे बच्चे की देखभाल (गिरने या चोट लगने पर) की है जिसे आप नहीं जानते थे? आपने उनकी देखभाल कैसे की?साझा करें।
2. स्कूल में आप अपने साथियों का ध्यान कैसे-कैसे रख सकते हैं ?
3. यदि आपके बीमार होने पर आपकी देखभाल न की जाए तो आपको कैसा लगेगा? चर्चा करें।
4. क्या आपने कभी अपने परिवार में किसी व्यक्ति की देखभाल की है?साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

7. कमज़ोर प्रदर्शन

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपने शरीर की सुरक्षा की ओर जाए, वे जानने की कोशिश करें कि जिस भोजन को वे रुचिपूर्वक खाते हैं उसमें उनके शरीर का हित है भी या नहीं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
बच्चे अपनी रुचि (पसंद) का भोजन करना पसंद करते हैं। उनका सारा ध्यान खाने के स्वाद पर होता है उसके गुणों पर नहीं। इसीलिए वे स्वादिष्ट भोजन को प्राथमिकता देते हैं न कि सेहतमंद खाने को। चर्चा के प्रश्नों द्वारा शिक्षक बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि खाने का महत्त्व शरीर की सेहत के लिए है,शरीर की सुरक्षा के लिए है, खाने का महत्त्व केवल स्वाद के लिए नहीं है।

शानू के स्कूल में फुटबॉल मैच होने वाला था। कई दिनों से वह और उसके दोस्त इस मैच की तैयारी कर रहे थे। कुछ दिनों से शानू बहुत कमज़ोरी और थकान महसूस कर रहा था। एक दिन उसके दोस्त सलीम ने उससे कहा,"शानू! क्या तुम्हारा वजन बढ़ रहा है"? उसे ध्यान आया कि उसके कपड़े भी टाइट हो गए थे। वह ज्यादा देर तक मैदान में दौड़ भी नहीं पाता था। आज प्रैक्टिस सेशन में वह अपने प्रदर्शन से बिलकुल भी ख़ुश नहीं था, वह बहुत परेशान था और उसे लग रहा था कि उसके दोस्त भी उससे नाख़ुश हैं।

वह अपने दोस्तों के पास बात करने के लिए पहुँचा। उसने अपने दोस्तों से कहा, "आओ दोस्तों पिज़्ज़ा पार्टी करते हैं।" "नहीं, दोस्त हम सब पिज़्ज़ा कभी कभार ही खाते हैं"। उसके दोस्त सलीम ने कहा। निखिल बोला," आओ तुम हमारे साथ खाना खाओ। उसने देखा उसका कोई दोस्त अपने टिफ़िन में सलाद और दलिया लाया था तो कोई,अंकुरित दालें और छाँछ तो कोई चपाती और हरी सब्ज़ियाँ लाये हुए थे।। उसने अपना लंचबॉक्स खोला और देखा उसके लंच में पिज़्ज़ा और बर्गर था। यह देखकर उसे याद आया कि कुछ दिनों से वह अपनी मम्मी से कभी पिज़्ज़ा कभी बर्गर और कभी मैगी बनाने के लिए ज़िद कर रहा था। माँ के बार-बार कहने पर कभी-कभी बेमन से थोड़ा सा उनका दिया खाना खा लेता था। यह सोचते- सोचते उसे लगा कि क्या उसके कमजोर प्रदर्शन का कारण उसकी खाने की आदत तो नहीं है?

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको खाने में कौन-कौनसी चीजें पसंद हैं? ये चीज़ें आपको क्यों पसंद है?साझा करें।
2. क्या आपको जंक फूड अच्छा लगता है? क्या जंक फूड शरीर के लिए अच्छा होता है? साझा करें।
3. खाना खाते हुए आपका ध्यान किस पर जाता है स्वाद पर या सेहत पर? ऐसा क्यों? साझा करें।
4. क्या क्या खाने से आपके शरीर को खेलने के लिए ऊर्जा और ताकत मिलती है? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने परिवार तथा आस पड़ोस में पता करो कि लोग किस तरह के खाने को प्राथमिकता देते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. जो चीज़ आपको खाने में बहुत पसंद है उसे आप लगातार कितने दिन तक खा सकते हैं?
2. खाने की ऐसी चीजों की सूची बनाओ जिनको खाने से आपकी तबियत ख़राब हो जाती है? ऐसा होने के बाद भी क्या आप उन्हीं चीजों को खाते हो? साझा करें।
3. किस तरह का खाना खाने से आप स्वस्थ रह सकते हैं? अपने साथी के साथ चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

8. कहानी मैं सुनाऊँगी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि उनके माता- पिता को भी उनके प्रेम और स्नेह की ज़रूरत है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
माता-पिता बच्चों का बहुत ध्यान रखते हैं विशेष तौर पर तब,ज़ब वे बीमार हो जाते हैं। शिक्षक चर्चा द्वारा बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि वे भी अपने माता-पिता का ध्यान रख सकते हैं। वे उनकी छोटी छोटी आवश्यकताओं का ध्यान रख सकते हैं। माता-पिता को भी हमारे प्रेम सहारे और देखभाल की आवश्यकता होती है। इससे उन्हें भी अच्छा महसूस होता है।

6 साल की रोज़ी को रात को अपने पापा से कहानी सुनना अच्छा लगता था। उसके पापा रोज़ रात को 8.30 बजे तक उसे कहानी सुनाने के लिए पहुँच जाते थे। एक दिन वह पापा के पास गई,पापा आंखें मूंदे दूसरे कमरे में लेटे हुए थे। रोज़ी ने सोचा कि उसके पापा सो रहे हैं,परंतु आज तेज़ बुखार होने के कारण पापा को नींद नहीं आ रही थी। रोज़ी चुपचाप वापस लौट ही रही थी कि उसके कदमों की आहट सुनते ही पापा ने आँखें खोली और धीमी आवाज़ में बोले, “बेटी, आज रात मैं तुम्हें कहानी नहीं सुना पाऊँगा।” तभी मम्मी ने उसके सिर पर प्यार से हाथ फेरते हुए कहा, “चलो दूसरे कमरे में चलते है। यहाँ पापा को आराम करने दो,आज मैं तुम्हें कहानी सुनाती हूँ।” मम्मी ने उसे कहानी सुनाई, कहानी तो अच्छी थी परन्तु पापा की बीमारी के कारण आज उसका मन कहानी सुनने में नहीं लग रहा था।

कहानी सुनकर रोज़ी अपने पापा के पास गई और बोली, “पापा, आज मैं आपको कहानी सुनाना चाहती हूँ।” रोज़ी ने पापा का सिर सहलाते हुए उन्हें एक घर और उसमें रहने वाले लोगों की मजेदार कहानी सुनाई। उसके पापा को कहानी बहुत अच्छी लगी। कहानी सुनकर उनके चेहरे पर मुस्कान आ गई थी।

रोज़ी पापा को प्यार करते हुए बोली, “पापा आप जल्दी से अच्छे हो जाओ।”

अगली सुबह पापा रोज़ी के पास आए और बोले, “देखो कल तुम्हारी कहानी सुनकर मुझे बड़ी अच्छी नींद आई। आज मैं बेहतर महसूस कर रहा हूँ।” रोज़ी और उसके पापा दोनों के चेहरों पर संतोष की मुस्कान थी।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपको लगता है आपके माता-पिता को भी आपके प्यार तथा स्नेह की आवश्यकता होती है?
2. आप अपने माता-पिता की देखभाल कब और कैसे करते हैं? चर्चा करें।
3. आप अपने माता- पिता के लिए ऐसे कौन-कौनसे काम करते है, जिनसे उन्हें ख़ुशी मिलती है? साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने दोस्तों से पूछो कि वे अपने घर में किस किस की देखभाल करते हैं? ऐसा वे कब-कब करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. जब आपके घर में कोई सदस्य बीमार हो जाता है तो परिवार के अन्य लोग उसकी मदद किस प्रकार करते हैं?
2. आपके बीमार होने पर आपकी देखभाल कौन करता है? देखभाल के बाद आपको कैसा लगता है?साझा करें।
3. यदि कभी बीमार होने पर आपकी देखभाल नहीं हो पाई तो आपको कैसा लगा था?
4. क्या आपने अपने माता-पिता के अलावा भी किसी अन्य व्यक्ति की सेवा की है? कैसे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

९. गुल्लक

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान दूसरों की परेशानियों की ओर भी जाए तथा वे परिस्थिति के अनुसार निर्णय कर उनको सहयोग कर पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
चर्चा के प्रश्नों द्वारा बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि परिवार के अन्य सदस्यों की भी कुछ ऐसी आवश्यकताएँ हो सकती हैं, जो उनके खिलौनों, कपड़ों आदि से अधिक महत्त्व पूर्ण है। अपनी पसंदीदा चीज़ लेने से पहले यह अवश्य देख लिया जाए कि क्या आपकी पसंद की चीज की अधिक आवश्यकता है या किसी और की आवश्यकता उससे ज्यादा महत्त्व पूर्ण है। जब भी हम किसी की सहायता करते हैं,उसके साथ साथ हमें स्वयं भी ख़ुशी का अनुभव होता है।

बहुत दिनों से मयंक का नए जूते ख़रीदने का मन था, इसलिए जो भी पैसे पापा या कोई रिश्तेदार उसको देते, मयंक उसे अपनी गुल्लक में डाल देता। धीरे- धीरे गुल्लक भर गई और मयंक सोचने लगा कि अब मैं अपने लिए नए जूते ख़रीदूँगा। स्कूल से आते हुए मयंक जूतों की कई दुकानों की खिड़कियों से अलग-अलग तरह के जूते देखकर यही सोचता रहा कि कौनसे जूते ख़रीदूँगा? अगले दिन उसे मम्मी-पापा के साथ जाकर जूते लाने थे।

अगले दिन मयंक स्कूल से घर आया तो देखा, माँ अपनी पुरानी साड़ी सिल रही थी, जो कई जगह से फट गई थी। साड़ी में सिलाई के कई निशान दिखाई दे रहे थे। मयंक कमरे में गया और अपने जूते देखे तो सोचा मेरे जूते, माँ की साड़ी जितने भी ख़राब हालत में नहीं हैं। जूतों को थोड़ा सिलवाया जाए और अच्छी तरह पॉलिश की जाए तो यह साल भी आराम से निकल सकता है। यह ख़याल आते ही मयंक ने गुल्लक माँ के हाथ में पकड़ा दी और बोला,"माँ तुम कल बाजार जाकर अपने लिए साड़ी ख़रीद लेना"। उसकी माँ ने पहले तो उसे नम आँखों से देखा और फिर उसे गले लगा लिया।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपके अपने परिवार में आप किन-किन लोगों की ऐसी आवश्यकताओं को जानते हैं जिन्हें तुरंत पूरा किया जाना जरूरी है?
2. क्या आपके माता-पिता ने कभी किसी वस्तु की बेहद ज़रूरत होने के बाद भी आपकी ज़रूरत को पूरा किया है? अपनी साथ घटी कोई घटना साझा करें?
3. आप सभी लोगों की ज़रूरतों को महत्त्व देंगे या केवल उन्हें जिन्हें आप अपना समझते हैं?
4. हम किस-किस आधार पर किसी को अपना समझते हैं? इन प्रश्नों के लिए सारी कक्षा के विद्यार्थियों के उत्तर अलग-अलग हैं, या एक जैसे?)

a. जब कोई हमारा सम्मान करता है, या जब कोई हमारा अपमान करता है?
b. जब कोई हमें प्यार करता है या जब कोई हमें प्यार नहीं करता?

(अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी से उदाहरण देकर चर्चा करें।)

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने परिवार में देखिए कि किस-किस की जरूरतें आपकी ज़रूरतों से अधिक महत्त्वपूर्ण हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. जब कभी आपकी ज़रूरत पूरी नहीं हो पाती तब आपको कैसा लगता है?
2. आप आपने परिवार की कौन-कौनसी ऐसी ज़रूरतों को जानते हो जो बिना रुपए ख़र्च किए भी पूरी हो सकती हैं?
3. आप अपनी गुल्लक के पैसों को किन कामों में ख़र्च करते हैं?साझा करें।
4. अगर आपको मौका मिले तो आप किन-किन लोगों की आवश्यकताएँ पूरी करना चाहोगे?
5. आप मयंक की जगह होते तो आप क्या करते? साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

10. मेरा लकी (Lucky) पेन

समयः कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि सिर्फ मान्यताओं (Assumption) को मान कर कार्य करना उचित नहीं है,समझकर और उनके कारण को जानकर कार्य करना ही उचित है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशाः

चर्चा के प्रश्नों के द्वारा बच्चों का ध्यान समाज में बहुत पहले से चली आ रही मान्यताओं की ओर ले जाना। बच्चे यदि कोई बात मानकर कर रहे हैं तो उसके पीछे का कारण अवश्य जानने की कोशिश करें

जैसे 1. रात को नाखून काटना- पुराने समय में बिजली नहीं थी और ना ही नाखून काटने के लिए कोई सुरक्षित उपकरण। उस समय रात के वक्त नाखून काटने से उंगलियों के कटने का भी भय होता था इसी कारण रात को नाखून नहीं काटे जाते थे लेकिन अब ऐसा नहीं है। हम समाज में इसी प्रकार के अन्य उदाहरण भी देख सकते हैं जहाँ पर कुछ मान्यताएँ पुराने समय में प्रासंगिक रही हों लेकिन वर्तमान में वह प्रासंगिक नहीं है। इस कहानी के माध्यम से बच्चों का ध्यान इस ओर ही ले जाया जा रहा है किसी भी चीज को लकी अनलकी न मानकर कार्य करने से पहले उस बात को ठीक से जान और समझ कर कार्य करें।

सुमन सुबह- सुबह स्कूल के लिए तैयार हो रही थी, आज उसकी वार्षिक परीक्षा का पहला दिन था। वह अपनी तैयारी से ख़ुश भी थी, परन्तु अपना लकी (Lucky) पेन न मिलने से उसे थोड़ी बेचैनी सी हो रही थी। वह बार बार अपनी अलमारी के कपड़े उलट पलट करती, कभी अपनी स्टडी टेबल में ढूँढती। परन्तु उसे कुछ याद ही नहीं आ रहा था कि उसने अपना लकी पेन कहाँ रख दिया है। उसे डर लगने लगा था कि कहीं उसका पेन न मिलने से उसका पेपर ख़राब न हो जाए।

पिताजी बाहर से आवाज़ दे रहे थे कि जल्दी कर, स्कूल के लिए देर हो रही है। परन्तु वह बहुत परेशान थी, इतनी देर होने पर पिता उसके कमरे में आये और उससे पूछा कि क्या हुआ जो वह इतनी देर कर रही है। उसने उत्तर दिया कि "पापा मेरा लकी पेन नहीं मिल रहा अगर ऐसा हुआ तो मैं पेपर ठीक से नहीं दे पाऊँगी।" सारी बात सुन कर पिता थोड़ा मुस्कुराए और बोले," बेटा अगर देर हो गई तो पेपर ही नहीं दे पाओगी।अभी स्कूल चलो और पेपर दो,शाम को बात करेंगे। सुमन दुखी मन से स्कूल गई और प्रश्न पत्र का बैचैनी से इंतज़ार करने लगी।कुछ ही देर में सभी बच्चों को प्रश्न पत्र मिल गया,सुमन ने डरते डरते पेपर देखा। पूरा पेपर देखकर उसके चेहरे पर मुस्कराहट आ गई और वह प्रश्न पत्र हल करने लगी।

घर लौटकर वह बेताबी से अपने पापा के आने की राह देखने लगी।शाम को पापा आए तो वह दौड़कर उनसे लिपट गई और चहककर बोली,"पापा आपने ठीक कहा था"। मैंने विज्ञान के सारे पाठ अच्छी तरह से समझे हुए थे। इसलिये मैं बड़ी आसानी से पेपर हल कर पाई"। पापा उसकी पीठ थपथपाते हुए बोले,शाबाश बेटा। सुमन बोली,"पापा मुझे ये भी समझ आ गया कि पेन का काम तो लिखना है उससे तो वही लिखा जा सकता है जो मैंने जाना और समझा हुआ हो। यह कहते हुए सुमन का चेहरा आत्मविश्वास से चमक रहा था।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आप सुमन के स्थान पर होते तो आप क्या करते? तथा क्यों?
2. आपके परीक्षा में कम नंबर या ज्यादा नंबर क्यों आते हैं? चर्चा करें।
3. क्या कभी आपने भी किसी चीज़ को लकी माना है?
4. आप अपने लिए किन-किन चीजों को ज़रूरी (उपयोगी) मानते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने घर में देखें कि कौन-कौन लोग अपनी किस किस चीज़ को लकी मानते हैं? यह भी जानें कि वे उस चीज़ को लकी क्यों मानते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. क्या आप अपनी किसी चीज़ से इतना जुड़ जाते हैं कि बिना उसके आपको काम करना मुश्किल लगता है?
2. चीज़ें आवश्यक और अनावश्यक होती हैं या लकी अनलकी?
3. क्या कभी आपके साथ ऐसा हुआ है कि आपकी लकी वस्तु आपके पास नहीं थी फिर भी आपका काम बहुत अच्छे से हो गया?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

11. नानी के लड्डू

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि कभी किसी ग़लतफ़हमी के होने पर उसे सही या ग़लत मानने से पहले तथ्यों (facts) की जाँच अवश्य करें।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
अक्सर देखा गया है कि कभी कभी हम ग़लतफहमी के कारण दूसरों पर शंका करते हैं। जबकि वैसा नहीं होता जैसा हम सोच रहे होते हैं। चर्चा के प्रश्नों के द्वारा शिक्षक बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि किसी भी बात को सही मानने से पहले उसे तथ्यों के आधार पर जाँच लेना जरूरी है, बात को पहले जाँच कर जान लें फिर मानें।

प्रकाश चौथी कक्षा में पढ़ता था। उसने एक दिन पहले ही अपना जन्मदिन मनाया था। तरह-तरह के तोहफे पाकर वह बहुत ख़ुश था। उसका पसंदीदा तोहफा उसके नानी के हाथ के बनाये हुए मोतीचूर के लड्डू थे। आज छुट्टी का दिन था इसलिए वह लड्डू का लिफाफा लेकर घर के पास वाले पार्क की बेंच पर बैठ गया। लड्डू का लिफाफा भी उसने अपने पास रख लिया। पार्क में बच्चों को खेलता देख उसका भी मन हुआ कि वह भी उनके साथ खेले।अपना स्वेटर उतार कर वह भी उनके साथ खेल में लग गया।

कुछ देर बाद जब वह लौटा तो उसने देखा कि एक बच्चा लिफाफे से लड्डू खा रहा है। उसे हैरानी से देखते हुए वह उसके पास बैठ गया। उस बच्चे ने मुस्कुराते हुए उसे भी लड्डू दिए। प्रकाश मन ही मन सोच रहा था, "कैसा बच्चा है, मुझसे पूछे बिना ही मेरे लड्डू खा गया और अब मुझे ही दे रहा है।" एक लड्डू प्रकाश ने भी खाया। इतने मे बचे हुए लड्डू ख़त्म करके मुस्कुराते हुए वह बच्चा चला गया। प्रकाश ने भी घर जाने के लिए जैसे ही अपना स्वेटर उठाया तो हैरान रह गया। उसकी नानी के दिए हुए लड्डू का लिफाफा वहीं रखा हुआ था। प्रकाश उस बच्चे पर संदेह करने के लिए पछता रहा था जो उसके साथ और अन्य बच्चों के साथ अपने लड्डू बांट कर ख़ुश हो रहा था।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आपके दोस्त को आपके प्रति कोई ग़लतफहमी हो जाए तब आपको कैसा लगेगा ? तथा क्यों साझा करें?
2. क्या आप विद्यालय में नए विद्यार्थियों को दोस्त बना लेते हैं? आप ऐसा कैसे करते हैं?साझा करें।
3. क्या आपको भी किसी के लिए ग़लतफहमी हुई है? कब?
4. क्या आपको किसी के साथ चीज़ें शेयर करके ख़ुशी मिलती है?
5. आप किन-किन लोगों के साथ अपनी चीज़ें शेयर करते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने आस पड़ोस में देखें कि लोग ग़लतफ़हमियों को दूर करने के लिए क्या क्या करते हैं?
- अपने आस पड़ोस में देखें कि कितने लोग पड़ोसियों के साथ अपनी ख़ुशियाँ बाँटते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. आप किन लोगों पर भरोसा करते हैं जिनको आप जानते हैं या जिनको आप नहीं जानते? ऐसा क्यों है? साझा करें
2. आपका, जानने वाले तथा अनजान लोगों के साथ व्यवहार में क्या अंतर होता है?
3. किसी ग़लतफहमी के कारण आपने किसी दोस्त से दूरी बनाकर रखी, लेकिन उसी दोस्त ने मुसीबत के समय आपकी मदद की, तब आपको कैसा लगा? साझा करें
4. आपने किसी के प्रति अपनी किसी ग़लतफहमी को दूर करने के लिए कोई कोशिश की है?यदि हाँ, तो कैसे? साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

12. मनजीत के घर में पिकनिक

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि असली ख़ुशी परिवार के सदस्यों तथा मित्रों के साथ मिलजुलकर रहने में है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
जब कभी हम पिकनिक पर या घूमने के लिए कहीं जाते हैं तो हमें तभी ख़ुशी होती है जब हमारे परिवार के सदस्य या हमारे मित्र हमारे साथ होते हैं। अकेले घूमने जाना या पिकनिक पर जाना हमें कोई ख़ुशी नहीं देता।
शिक्षक चर्चा के प्रश्नों द्वारा बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि अकेले पिकनिक पर जाना, अकेले खेलना या अकेले खाना खाना ख़ुशी नहीं देता। ख़ुशी हमें दोस्तों तथा परिजनों के साथ मिलजुलकर संबंधों में रहने के कारण होती है।

आज मनजीत और उसके दोस्तों को पिकनिक मनाने जाना था, परन्तु अचानक बारिश होने के कारण अब ऐसा होना मुश्किल था।इस कारण वह अपने घर की खिड़की के पास मायूस बैठा था। अचानक दरवाज़े पर दस्तक हुई दरवाज़ा खोलते ही उसने देखा कि उसके प्रिय दोस्त मनोज, प्रदीप,अमिता व नीरू सामने खड़े थे। मनोज ने उत्सुकता से कहा," हमें पिकनिक मनानी है"। प्रदीप ने कहा," बाहर तो बारिश हो रही है हम पिकनिक कैसे जा सकते हैं"? मनजीत ने कहा, "मैं भी इस बात को लेकर परेशान हूँ"।

इस पर अमिता ने सुझाव दिया, "क्यों ना हम घर पर ही पिकनिक मनाएँ "? सभी ने एक साथ कहा कि वे घर पर ही पिकनिक कैसे मना सकते हैं? नीरू ने तुरन्त चादर और कुर्सियों की सहायता से टेंट लगाया। मनजीत ने फर्श पर चटाई बिछाकर उसके ऊपर गद्दा और चादर बिछाई। उसपर बैठकर उन्होंने साँप- सीढ़ी,लूडो और कैरम खेला। कुछ देर बाद मनजीत की माँ सबके लिए गरमा गरम कड़ी-चावल और हलवा ले आईं। सभी ने कढ़ी-चावल और हलवे का मज़ा लिया और आपस में बातचीत करते हुए घर पर ही एक शानदार पिकनिक का आनंद लिया। मनजीत और उसके दोस्तों को लग रहा था कि आज की पिकनिक अब तक की सबसे अच्छी पिकनिक थी।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपको पिकनिक पर जाना पसंद है?
2. आपको पिकनिक पर जाने के लिए किस तरह की जगह पसंद है?
3. आप पिकनिक पर क्यों जाते हैं?
4. आपको पिकनिक पर किसके साथ जाना अच्छा लगता है?साझा करें
5. पिकनिक पर जाकर आप क्या क्या करते हैं?
6. पिकनिक से आने के बाद आपको कैसा महसूस होता है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने परिवार के सदस्यों से पूछो कि उनको यदि घूमने जाना हो तो उन्हें अकेले जाना अच्छा लगेगा या परिवार के सदस्यों के साथ?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. यदि आपको आपकी मनपसंद की खाने की बहुत सी वस्तुएँ दे दी जाए तो आप अकेले खाना पसंद करेंगे या मम्मी-पापा भाई-बहन और दोस्तों के साथ खाना पसंद करेंगे?
2. आप किसी जगह घूमने के लिए दोस्तों के साथ जाना चाहोगे या अकेले?
3. क्या आपको कोई ऐसी पिकनिक/घटना/पल याद है जिसमें आपको बहुत मज़ा आया?
4. क्या आप अपनी मम्मी-पापा के साथ पिकनिक पर गए थे और आपने उसमें क्या-क्या किया? साझा करें

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

13. मैं सबसे तेज़ दौड़ना चाहती हूँ

समयः कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि आत्मविश्वास व निरंतर अभ्यास से कोई भी कार्य किया जा सकता है व अपनी मंज़िल तक पहुँचा जा सकता है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशाः
बच्चों का ध्यान चर्चा के प्रश्नों द्वारा इस ओर ले जाया जाए कि हमारे मन की शक्ति के आगे शरीर की शक्ति या शरीर की कमी आड़े नहीं आती।आत्मविश्वास,मन की शक्ति और निरंतर अभ्यास द्वारा किसी भी कार्य को पूरा किया जा सकता है। कई बार हमें किसी शारीरिक शक्ति की कमी के रहते या अन्य किसी कारण से यह कह दिया जाता है कि हम अमुक कार्य नहीं कर सकते। अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति, आत्मविश्वास और निरंतर अभ्यास से हम उस कार्य को करने में सफल हो जाते हैं।

विल्मा रूडोल्फ का जन्म टेनिसी के एक गरीब परिवार में हुआ। 4 साल की उम्र में उन्हें तेज़ बुखार और डबल निमोनिया हो गया, जिस वजह से उन्हें पोलियो हो गया। उन्हें पैरों में ब्रैस पहनने पड़ते थे, परन्तु उनकी माँ उनका हौसला बनाए रखतीं और हमेशा कहतीं कि अपनी योग्यता और संकल्प से आप कुछ भी कर सकते हैं।
विल्मा के मन में ये बात घर कर गई और अब उनकी चाहत थी कि वह सबसे तेज़ दौडे। जहाँ वह चल भी नहीं पाती थी वहीं ये सोच रखना कि वह सबसे तेज़ दौडे, अपने में ही एक बड़ा संकल्प था। डॉक्टरों का कहना था कि वे कभी चल नहीं पाएँगी परंतु उन्होंने ब्रैस के बिना चलने का निर्णय किया। १३ साल की उम्र में उन्होंने अपनी पहली दौड़ में भाग लिया और आखिरी नंबर पर आई। विल्मा बहुत बार दौड़ी परन्तु वह कभी सफल नहीं हो पाईं। इतना सबकुछ होने के बाद भी उन्होंने हार नहीं मानी और उनका आत्मविश्वास भी नहीं डगमगाया। १५ साल की उम्र में कोच टेम्पल के नेतृत्व में उन्होंने पैरा ओलंपिक (वह ओलम्पिक खेल जिसमें दिव्याँग प्रतिभागी होते हैं) खेलों में भाग लिया जहाँ उनका मुकाबला युटा हीन से हुआ, जिसको आज तक कोई हरा नहीं पाया था। 100 मीटर, 200 मीटर और फिर रिले रेस तीनों में युटा हीन को पछाड़ कर विल्मा गोल्ड मैडल जीतीं और इतिहास बनाया। कभी पोलियो से ग्रस्त महिला आज विश्व की सबसे तेज़ दौड़ने वाली महिला बन चुकी थीं।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. कुछ नया काम करने के लिए आपका हौसला कौन-कौन बढ़ाता है?
2. क्या कभी किसी के कहने से आपका ख़ुद पर से विश्वास कम हुआ है?
3. क्या कभी किसी के कहने से आपका ख़ुद पर विश्वास बढ़ा है?
4. आप किसी कार्य को स्वयं अपनी मर्ज़ी /इच्छा से करते हैं या दूसरों के कहने से?
5. जब कभी आप परेशान होते हैं तो किसकी मदद लेते हैं?
6. जब कोई आपको समस्याओं से जूझने का हौसला देता है तब आप कैसा महसूस करते हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- क्या आपके आसपास कुछ ऐसे लोग हैं जिन्होंने शारीरिक कमी के बाद भी अपनी योग्यता और संकल्प के द्वारा जीवन में कोई उपलब्धि हासिल की हो? साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो किसी शारीरिक कमी के बावजूद भी सामान्य कार्य करते हैं? साझा करें।
2. क्या कभी आपको लगा कि आप किसी कार्य को नहीं कर पाएँगे? साझा करें।
3. तब आपका हौसला किसने बढ़ाया और कैसे?साझा करें।
4. क्या कभी आपने बीमार होने के बाद भी किसी कार्य को पूरा किया है? साझा करें।
5. यदि आपको स्कूल में होने वाले दौड़ में भाग लेना है और आपके चोट लग जाती है ऐसे में आप क्या करेंगे?
6. क्या आप अपने उन साथियों का हौसला बढ़ाने में मदद करते हैं जिनमें कोई शारीरिक कमी है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

14. स्वादिष्ट कस्टर्ड

समयः कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्यः बच्चों का ध्यान इस ओर जाए कि मिल जुलकर काम करने से काम का परिणाम सुखदायी होता है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशाः
बच्चों को दो तरह की स्थितियों में चुनाव करने को कहा जाए (i) आप को अकेले खाना खाना है (ii) दूसरे साथियों या परिजनों के साथ खाना खाना है। आप का निर्णय क्या होगा? हमें अक्सर साथियों या परिजनों के साथ खाना खाने वाली स्थिति ही पसंद होती है।
शिक्षक चर्चा के प्रश्नों के द्वारा बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि प्रकृति,परिवार और समाज में मिलजुलकर रहने से ही हम ख़ुशहाल होते हैं। जब हम एक-दूसरे को सहयोग देते हैं और लेते हैं तो हम एक-दूसरे के पूरक होते हैं। साथ मिल जुलकर काम करके हमें ख़ुशी प्राप्त होती है।

रमन ने फ़िज़ा से पूछा “आज तुम पार्टी के लिए क्या लायी हो?” फ़िज़ा ने कहा “सरप्राइज है लंच ब्रेक में बताउंगी”। सभी बच्चे आज पार्टी के लिए बहुत उत्साहित थे। जैसे ही लंच ब्रेक हुआ क्लास के सभी बच्चे इकटठे हो कर, एक गोल घेरे में बैठ गए और सभी बच्चे अपना लंच बॉक्स खोलने लगे। रमन ने कहा आज माँ ने पूरी- हलवा बनाया है, फ़िज़ा बोली आज पापा ने कस्टर्ड बना कर दिया है, कबीर बोला मैं इडली-सांभर लाया हूँ।

सभी बच्चे एक-एक कर के अपना लंच बॉक्स खोलने लगे। जूली अपने बैग से लंच बॉक्स निकालने में झिझक रही थी। तभी फ़िज़ा ने जूली को परेशान देखा और पूछा “क्या हुआ जूली परेशान क्यों हो”? यह सुनते ही जूली की आँखों में आँसू आ गए और वह बोली कि मम्मी की तबीयत आज ख़राब थी, तो उन्होंने आज खाना नहीं बनाया। पापा भी आज घर में नहीं थे। इतने में जूली का लंच बॉक्स उसके बैग से निकल लिया, जिसमे अंगूर रखे थे। फ़िज़ा बोली,” अरे वाह! आज पापा कस्टर्ड में अंगूर डालना भूल गए थे।”जूली और फ़िज़ा ने मिलकर कस्टर्ड में अंगूर डाले और सबने मिलकर सभी पकवानों और स्वादिष्ट कस्टर्ड का मज़ा लिया। जूली बोली, “मैं हमेशा अकेले बैठकर खाना खाती थी। मैं किसी के भी साथ खाने की साझेदारी नहीं करती थी। कभी भी मैं न तो अपना खाना पूरा खा पाई न ही मुझे खाना खाते हुए कभी इतना मज़ा आया।”

सभी बहुत ख़ुश थे। उनको एक साथ खाने में बहुत आंनद आया था। अलग-अलग बैठकर खाने में उन्हें कभी इतना मज़ा नहीं आता था।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. जब आप मिलजुलकर खाना खाते हैं तब आपको कैसा लगता है और क्यों?साझा करें।
2. क्या कभी आपके दोस्तों ने मिलजुलकर आपकी परेशानी दूर की है? कैसे?साझा करें।
3. क्या कभी आपने अकेले खाना खाया है, तब आपको कैसा लगा था? साझा करें।
4. क्या आप कभी किसी के काम आए हो?यदि हाँ तो कैसे?साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- आपके परिवार तथा आस पड़ोस के लोग किन-किन कार्यों में एक-दूसरे का सहयोग करते हैं? कैसे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. आपको अकेले काम करने में मज़ा आता है या अपने दोस्तों के साथ? ऐसा क्यों? साझा करें।
2. आप कब-कब अपने परिवार के साथ मिलकर काम करते हैं?
3. यदि आप किसी परेशानी में हों तो क्या आप किसी की मदद लोगे? ऐसा क्यों? साथी के साथ चर्चा करें।
4. यदि किसी को आपकी मदद की आवश्यकता है तो आप क्या करोगे,और क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

15. बड़े भैया का जन्मदिन

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विभिन्न उत्सवों एवं दिनचर्या में आहार संबंधी वस्तुओं का सदुपयोग कैसे कर पाएँ इस प्रकार की समझ को विकसित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
हमारे देश में बहुत सारे लोग अनेकों मौकों पर मिलकर खाना खाते हैं। ऐसे मौकों पर अक्सर बहुत सारा खाना बच जाता है, और इसे ऐसे ही कूड़े में फेंक दिया जाता है।
चर्चा के प्रश्नों के द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि वे अपनी प्लेट में उतना ही खाना लें जितना खाना उनको खाना है। बच्चे अपने घर परिवार में भी यह बात रखें कि खाना उतना ही बनाया जाए जितने की ज़रूरत हो। खाना बर्बाद न हो। यदि किसी कारणवश खाना अधिक मात्रा में बन जाता है तो उसे जरूरतमंदों को दे दिया जाए। बच्चों का ध्यान इस ओर भी ले जाया जाए कि खाना बर्बाद किया जाना उन बहुत सारे लोगों के श्रम का अनादर है, जिनके कारण वह उनकी थाली में पहुँचता है,जैसे- दुकानदार,ट्रांसपोर्ट करने वाले, आढ़ती,किसान, खाद और उर्वरक बनाने वाले आदि)

पारुल के बड़े भाई उदय का जन्मदिन था। उसके मम्मी-पापा ने सभी रिश्तेदारों को और उसने अपने सभी दोस्तों को बुलाया। उदय ने अपनी मम्मी को अपनी मन पसंद चीजें बनाने को कहा। माँ उचित मात्रा में संतुलित भोजन बनाना चाहती थी। लेकिन उदय का कहना था कि उसके जन्मदिन पर माँ उसकी और उसके दोस्तों की पसंद की चीज़ें बनाएँ। उसने अपनी माँ से कहा कि खाने की चीज़ें ज्यादा बनाएँ। माँ और पारुल हैरान थे कि इतने कम लोग और इतना सारा खाना कैसे खा पाएँगे।
अगले दिन सभी पार्टी में आए और सभी बहुत उत्साहित थे। गीत संगीत के बाद सभी को भूख लगने लगी और सभी खाने की टेबल पर पहुँचे। भरपेट खाना खाने के बाद सभी ने उदय को फिर से जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएँ दी।
सब को विदा करने के बाद जैसे ही उदय किचन में पानी पीने गया। उसने देखा कि किचन में खाने की बहुत सारी चीजें बची हुई थीं। यह देखकर उसे बहुत बुरा लग रहा था। उसे लगा काश!उसने ज़िद करके ज्यादा खाना न बनवाया होता।
वह माँ के पास गया और रुआँसा होते हुए बोला, “माँ अब इस बचे हुए खाने का हम क्या करें!” माँ ने प्यार से उसके सिर पर हाथ फेरा और बोली, “चलो मेरे साथ!” माँ ने सारा बचा हुए खाना अलग-अलग पैकेटों में रखा और उदय को लेकर एक अनाथालय गईं और वहाँ बच्चों को बड़े प्यार से खाना खिलाया। सभी बच्चे बहुत ख़ुश हुए। उदय भी उन सबके साथ घुल मिल गया था। अपने खाली हो चुके खाने के पैकेटों और उन बच्चों के खिले चेहरों को देख उदय का चेहरा भी खिल उठा।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आप अपने जन्मदिन पर क्या क्या करते हैं? साझा करें।
2. क्या आपके घर में कभी कोई खाने की चीज़ ज्यादा बनने के कारण बची है? साझा करें।
3. ऐसे में आपके परिवार ने उस खाने का सदुपयोग कैसे किया?
4. क्या आप जानते हैं कि आप तक खाना पहुँचाने के लिए कौन-कौनसे लोग मेहनत करते हैं? अपने साथी के साथ चर्चा करके साझा करें।
5. क्या आपने कभी खेत में काम करते हुए लोगों को देखा है?उनको देखकर आपको कैसे लगा?साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- क्या आप कुछ ऐसी संस्थाओं को जानते हैं जो बचे हुए भोजन और कपड़ों को ज़रूरतमंद लोगों के लिए ले जाते हैं? इन लोगों के बारे में अपने आस पड़ोस में पता करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. आप कॉपी, पेन, पेन्सिल आदि का सही उपयोग कैसे कर सकते हैं?
2. आपके घर में ऐसी कौन-कौनसी चीजें हैं जो अब आपके काम की नहीं है?
3. आपके परिवार वाले ऐसी चीजों का क्या करते हैं?
4. क्या आपको भी कभी किसी चीज़ की कमी का सामना करना पड़ा है?
5. क्या आपने भी कभी अपनी कोई ऐसी चीज किसी ज़रूरतमंद को दी है जिसकी आपको ज़रूरत नहीं थी?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

16. संगत का प्रभाव

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि प्रेरणा किसी के कहने मात्र से ही नहीं मिलती वरन किसी को उस तरह का आचरण/व्यवहार करते हुए देखकर पाते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
एक-दूसरे से प्रेरणा पाकर कोई भी नया कार्य शुरू किया जा सकता है। मनुष्य के पास सोचने और समझने की असीम क्षमता है। क्या आप किसी को उसकी योग्यता और क्षमताओं को पहचानकर उनको बताते हैं? किसी समस्या के आने पर बच्चे सोचने समझने की अपनी क्षमता का उपयोग करके किसी भी समस्या का समाधान निकाल पाएँ।

वीर 8 साल का हो गया था। "वीर की रुचि नए काम करने में नहीं होती थी।" उसके मम्मी-पापा और स्कूल के शिक्षक यह बात भली-भाँति जानते थे परन्तु वह यह नहीं जान पाए कि वह इतनी अरुचि क्यों दिखाता है?

जब वह दूसरी कक्षा में था तब उसने मिट्टी का कोई खिलौना बनाया था। उस खिलौने को देख कर सभी विद्यार्थी हँस पड़े थे। बस, तभी से वह किसी भी नए प्रयोग को करने से डरता था।

गर्मियों की छुट्टियों के बाद गट्टू ने स्कूल में दाख़िला लिया। गट्टू पहले दिन से ही वीर के साथ बैठा और दोनों में दोस्ती भी हो गई। गट्टू को एक या दो दिन में ही वीर की आदत का पता चल गया कि वीर सबसे छिपकर कुछ न कुछ नया काम करता,परंतु किसी को अपनी बनाई गई चीज़ नहीं दिखाता। गट्टू को भी नए-नए काम करने का बहुत शौक़ था वह सभी साथियों को अपनी बनाई चीज़ें दिखाता रहता था। वीर उसके काम को देखकर कुछ बोलने को होता पर फिर चुप हो जाता। गट्टू उससे पूछने पर भी चुप ही रहता।

विद्यार्थियों को बेकार वस्तुओं से कुछ उपयोगी बनाने का कार्य मिला था जिसके लिए गट्टू ने नाचती हुई गुड़िया बनाने का निश्चय किया। उसने गुड़िया का शरीर तो बना लिया था परन्तु गुड़िया के नाचती हुई अवस्था में हाथ पैर नहीं बन पा रहे थे। वीर तीन दिन से गट्टू को कोशिश करते हुए देख रहा था। वीर उठकर गट्टू के पास गया और बोला, "दोस्त क्या मैं तुम्हारी कुछ मदद कर सकता हूँ"। गट्टू ने मुस्कुराकर कहा,"क्यों नहीं"। वीर उठा और झटपट उस गुड़िया के हाथ-पैर बनाने लगा थोड़ी ही देर में उसने नाचती हुई गुड़िया की मुद्रा में उसके हाथ पैर बना दिए। सारी कक्षा के बच्चे यह सब देख रहे थे। सभी के मुँह खुले के खुले रह गए। वीर को गट्टू का सहयोग करके एक अलग ही तरह की ख़ुशी महसूस हो रही थी। गट्टू भी सारी कक्षा के साथ वीर के लिए तालियाँ बजा रहा था।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपने कभी किसी को उनके कार्य को पूरा करवाने में सहयोग दिया है? साझा करें।
2. क्या आपने अपने किसी दोस्त को उसकी प्रतिभा के बारे में बताया है? यदि हाँ तो कैसे?
3. यदि कोई आपको आपकी किसी प्रतिभा के बारे में बताता है तो आपको कैसा लगता है? साझा करें।
4. यदि आपका कार्य बार बार ग़लत हो जाता है तब आप किस किसकी मदद लोगे? अपने साथी के साथ चर्चा करके साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपनी कक्षा में देखो कि ऐसे कितने बच्चे हैं जो ग़लत होने के डर से किसी नए काम को नहीं करते?
- अपने आसपास ऐसे बच्चों को देखो जो कुछ अच्छा करने के लिए नए नए प्रयोग करते रहते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. क्या आपने किसी की मदद को पाकर अपना अधूरा कार्य पूरा किया है? अपने अनुभव साझा करो।
2. आपके मित्रों ने किन-किन परेशानियों में आपका सहयोग किया है?कैसे?
3. क्या कभी कार्य करते हुए आपका किसी ने मज़ाक उड़ाया था,तब आपने क्या किया?
4. जब भी कोई आपकी तारीफ करता है तब आपको कैसा लगता है?
5. जब भी कोई आपकी कमी निकलता है, तो क्या उससे आपकी योग्यता कम या अधिक हो जाती है? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

17. एक जला पराँठा

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने परिवार के सदस्यों की घर चलाने में जो भूमिका होती है उसे स्वीकार कर पाएँगे और उनके कार्यों की सराहना करने के लिए प्रेरित होंगे।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
विद्यार्थी अपने घर के सदस्यों के द्वारा उनके लिए किए गए कार्यों के महत्त्व को स्वीकार कर पाएँ तथा उनकी सराहना कर पाएँ। किसी के द्वारा कोई भी कार्य क्यों किया गया है उस भावना को समझना अति आवश्यक है। किसी से ग़लती होने पर हमें ध्यान उसके द्वारा किए गए कार्य के उद्देश्य पर देना होगा न कि उसके द्वारा किए गए कार्य पर।

अंकुर तीसरी कक्षा में पढ़ता था। रोज़ की तरह उस दिन भी लंच के समय कक्षा के सब विद्यार्थियों ने अपने-अपने टिफ़िन खोले। सभी मिल-बाँट कर खाना खा रहे थे। अचानक सोहन गुस्से से बोला, "मम्मी ने ब्रेड पकौड़े के साथ पुदीने की चटनी ही नहीं रखी!"

तभी उसका ध्यान अंकुर के टिफ़िन की ओर गया। अंकुर आज पराँठे लाया था। सोहन पराँठे का एक टुकड़ा तोड़ कर खाने लगा तो उसने देखा कि पराँठा तो थोड़ा जला हुआ था। उसे हैरानी हुई कि अंकुर जले हुए पराँठे को भी ख़ुशी-ख़ुशी खा रहा था। सोहन ने अंकुर से पूछा, "भाई यह परांठा तो जला हुआ है।

अंकुर ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया, "हाँ वो तो है!आज सुबह काम पर जाने की जल्दबाज़ी में मम्मी से पराँठा जल भी गया तो क्या! वैसे मम्मी तो बहुत स्वादिष्ट परांठे बनाती हैं।"

यह सुनकर सोहन सोच में पड़ गया, मेरी माँ को भी तो घर का सारा काम करना पड़ता है। मैंने कभी न तो उनकी मेहनत की तरफ ध्यान दिया न ही कभी उनकी मदद की। उल्टे मुझे 'पुदीने की चटनी' के पैक न होने पर उनसे शिकायत हो रही थी। चटनी तो मैं ख़ुद भी पैक कर सकता था। मेरी मम्मी घर के सभी सदस्यों का कितना ध्यान रखती हैं?

छुट्टी के बाद सोहन घर गया और खाना खाकर होम वर्क करने लगा। मम्मी अभी काम से नहीं आईं थी। वह सोचने लगा घर में ऐसा कौनसा काम है जो वह आसानी से करके मम्मी की मदद कर सकता है? कुछ देर सोचने के बाद आटा गूँथने का फैसला किया। बर्तन में आटा निकालकर उसने पानी डालकर आटा गूँथने की कोशिश की, पर आटा बहुत गीला हो गया और गुँथ ही नहीं पाया। वह मम्मी का इंतजार करने लगा।

मम्मी घर आईं तो सोहन उनके पास गया और बोला, "सॉरी मम्मी मैंने आटा ख़राब कर दिया। मम्मी बोली, "नहीं बेटा तुमने तो आटा गूँथकर मेरी मदद की है, आटा थोड़ा गीला हो गया है उसमें सूखा आटा डालने से वह ठीक हो जाएगा।" यह कहते हुए मम्मी ने उसे गले लगा लिया।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. अंकुर को परांठा जला हुआ होने पर भी शिकायत क्यों नहीं थी? चर्चा करें।
2. क्या कभी आपने बहुत मेहनत से अपने परिजनों के लिए कोई चीज बनाई थी?लेकिन उन्हें पसंद न आई हो। तब आपको कैसा लगा?एक ऐसी घटना की चर्चा करें।
3. ऐसा कौनसा कार्य है जिसे आप सही से नहीं कर पाते हो?
4. क्या आप अपने घर के लोगों या मित्रों से उस कार्य को ठीक ढंग से करने के लिए मदद लोगे?
5. आपके घर के कौन-कौनसे सदस्य आपका सहयोग करते हैं? कक्षा में साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने आसपास ऐसे लोगो को देखिये जो आपकी दिनचर्या को सरल/आसान बनाने में आपकी सहायता करते है? वे आपके लिए क्या- क्या करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. आप अपने घर में किस-किस की मदद करते हैं? साझा करें?
2. जब कोई आपकी मदद करता है तो आपको कैसा लगता है? साझा करें।
3. जो आपकी मदद करते हैं आप उनके प्रति आभार कैसे करते हैं?चर्चा करके साझा करें।
4. समूह में काम करते हुए यदि किसी से कोई ग़लती हो जाती है तब आप क्या करोगे तथा क्यों? साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

18. छोटी सी कोशिश

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थी दुनिया को बदलने के लिए आवश्यक छोटे-छोटे प्रयासों के महत्त्व को समझने में सक्षम होंगे साथ ही जीने दो और जियो की भावना से भी प्रेरित होंगे।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
हमारी दुनिया में बहुत से बदलाव होते रहे हैं और होते रहेंगे। कुछ प्रयास बड़े होते हैं तो कुछ छोटे। शिक्षक चर्चा के प्रश्नों के द्वारा बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि हमें "जीने दो से जियो" की भावना का ध्यान रखते हुए इस तरह के बदलाव करने हैं जिसमें हम दूसरों को जीने दें तो हम ख़ुद भी जिएँ। प्रकृति में सभी घटक (पेड़,पौधे, जीव जंतु आदि) एक-दूसरे के पूरक होते हैं एक के बिना दूसरे का अस्तित्व खतरे में पड़ जाता है।

विद्यार्थियों को चर्चा के प्रश्नों द्वारा इस ओर भी ले जाएँ कि छोटे छोटे सार्थक प्रयास करने से बड़े और सार्थक बदलाव की ओर बढ़ा जा सकता है।

हर रविवार की सुबह की तरह प्रदीप अपने पापा के साथ जॉगिंग करते-करते कोने वाली झील के किनारे पहुँच गया। उसकी निगाह झील के दूसरी ओर गई उसने देखा कि वहाँ एक लड़की झील में कुछ खोज रही है। उसकी जिज्ञासा बढ़ गई थी, वहाँ पहुँच कर उसने सवाल किया, "दीदी!आप यह क्या कर रही हैं?"
"मैं इस झील के ऊपर तैरते पत्ते, पॉलीथिन,प्लास्टिक और काँच की बोतलें हटा रही हूँ।" मैं इन मछलियों को जीने देना चाहती हूँ इसलिए झील से इन चीज़ों को साफ़ करके इन मछलियों की थोड़ी सी मदद करती हूँ। "पानी मे पड़े काँच और प्लास्टिक की बोतल, पॉलीथिन, पत्ते और कचरा, मछलियों की पानी में तैरने की क्षमता को कम करता है, क्योंकि इससे पानी में सूरज की किरणें ठीक से नहीं पहुँच पातीं और मछलियों को पर्याप्त हवा भी नहीं मिल पाती। प्रदीप ने हिचकिचाते हुए कहा, "आपके अकेले ऐसा करने से क्या ये झील साफ़ हो जाएगी? आपके इस प्रयास से कोई बड़ा अंतर पड़ेगा क्या"? लड़की ने उसके प्रश्न का उत्तर देते हुए कहा कि जिस स्थान की मैं सफ़ाई कर रही हूँ उस जगह की मछलियों के जीवन में तो मेरे प्रयास से अंतर पड़ेगा। दुनिया के सारे बदलावों की शुरूआत इसी प्रकार की एक 'छोटी सी कोशिश' से ही होती है।" उस लड़की का उत्तर सुनकर प्रदीप भी वहाँ बैठ गया और पानी पर तैरते पत्ते हटाने लगा।
अगले रविवार जब प्रदीप और उसके साथी पार्क में आए तो उनके हाथ में पोस्टर थे, जिन पर लिखा था "जीने दो और जियो, झील साफ़ रखने में हमारी मदद करें!, इसमें कूड़ा-कचरा और प्लास्टिक के रैपर न डालें!"

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. यदि आप प्रदीप की जगह होते तो आप उस लड़की का सहयोग कैसे कर सकते थे?
2. क्या आप ऐसे काम बता सकते हो जो आप आने वाले समय में करना चाहोगे?साझा करें।
3. क्या एक इंसान का झील को साफ़ करने के लिए पहल करना सही था?
4. आप अपने घर या विद्यालय को साफ़ रखने में मदद कैसे कर सकते हो? अपने साथी के साथ चर्चा कर के साझा करो।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- आप अपने आसपास ऐसे लोगो को देखिये जो छोटे छोटे कदम एक बड़े बदलाव के लिए उठा रहे हैं? (जैसे- किसी को शिक्षित करने में सहायता करना)
- अपने माता-पिता से बात करके मौखिक सूची बनाएँ कि आप अपने घर तथा आसपास अपने माता-पिता के साथ मिलकर कौन-कौनसे बदलाव कर सकते हैं जैसे ब्रश करते समय नल बंद रखना आदि।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. क्या आप अपनी कुछ आदतों में सुधार करके कोई बदलाव ला सकते हो? जैसे छुट्टी के समय कक्षा को खाली करते समय बिजली का स्विच ऑफ करना।
2. क्या आपने अपने आसपास कुछ नई चीजों को होते देखा है? अपने साथी से चर्चा करके साझा करें।
3. आपको अपने विद्यालय में क्या-क्या बदलाव होते दिखाई देते हैं। साझा करें।
4. आप अपने आसपास कौन- कौनसे बदलाव करना चाहते हो और क्यों? चर्चा करके साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

19. टम टम और उसका ड्रम

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: एक-दूसरे का सम्मान करना व उनकी भावनाओं को समझना, समूह में कार्य करने के लिए अति आवश्यक है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा की दिशा:
कभी कभी ऐसा होता है कि जिस काम को करने में मुझे मज़ा आ रहा होता है उसमें किसी दूसरे को बहुत परेशानी हो रही होती है। जब स्थिति उलट जाती है तो मुझे परेशानी हो जाती है परन्तु दूसरों को मजा आता है। दूसरों की भावनाओं को समझते हुए काम करने से आपसी संबंधों में मधुरता आती है।इस कहानी द्वारा बच्चों का ध्यान दूसरों की भावनाओं को समझकर उनका सम्मान करके संबंधों को सुधारने पर लाया गया है।

कहानी

टमटम के पास एक ड्रम था। टमटम उस ड्रम को जब उसका मन होता तब बजाता "टम-टमाटम टम"। वह घर में और घर के सामने वाले पार्क में ड्रम बजाता। उसके पड़ोसी और घरवाले उससे परेशान थे।

टमटम विद्यालय जाता तो क्लास में मेज़ को बजाता रहता। उसकी कक्षा के बच्चे कक्षा में होने वाली मेज की ठक ठक से परेशान थे। कक्षा के विद्यार्थियों ने इस समस्या को समझदार और क्रिएटिव चमचम को बताया। उसने अपने कुछ सहपाठियों साथ मिलकर,रुई तथा कपड़ों की कतरनों से ईयर प्लग्स बना लिए। इनसे आवाज़ कानों तक नहीं आती थी। इन ईयर-प्लग्स को सभी विद्यार्थियों में बाँट दिया गया। अगले दिन उसके ज़ोर से ड्रम बजाने के बावजूद भी जैसे कुछ हो नहीं रहा था। तब टमटम की नज़र अपने सहपाठियों के कानों पर पड़ी। उसने देखा कि सभी ने ईयर प्लग्स कानों में लगाए हुए हैं। उसने चमचम को बुरा भला कहा। एक दिन रात सोते हुए अचानक टमटम के कानों में एक आवाज़ पड़ी, "टन टन "। जब भी वह सोने के लिए बिस्तर की तरफ बढ़ता, घंटाघर से टन टन "टन टन " की आवाज आती जो उसको परेशान करती। उसने पता किया कि "टन टन " की आवाज़ क्यों आ रही है तो पता चला घंटाघर की घड़ी में कुछ ख़राबी आ गई है,इस समस्या से परेशान टमटम को अपने सहपाठियों के ईयर-प्लग की याद आई। उसके माँगने पर भी किसी भी सहपाठी ने उसे अपना ईयर-प्लग नहीं दिया। वह चमचम के पास गया और उस से माफ़ी माँगकर बोला, "चमचम! क्या तुम मेरे लिए भी एक ईयर प्लग बना दोगे? मेरे पड़ोस में घंटाघर की घड़ी टन टन का शोर मचाती है जो सारी रात "टन टन" करके मुझे बिलकुल भी आराम नहीं करने देती।"चमचम ने मुस्कुराते हुए कहा, "हाँ हाँ! इसमें क्या मुश्किल है?चमचम ने टमटम के साथ मिलकर रुई तथा कपड़ों की कतरनों से ईयर-प्लग बना लिया।अब टमटम "टन टन" की आवाज़ से परेशान नहीं होता था न ही ड्रम बजाकर अपने घर वालों को न ही मेज़ बजाकर अपने साथियों को परेशान करता था।

इसके बाद टमटम का ड्रम स्कूल के वार्षिकोत्सव में ही सुनाई दिया । पहली बार टमटम के ड्रम की "टम-टमाटम" सुनने वालों को भली लग रही थी। टमटम के ड्रम के साथ चमचम और उनके सहपाठी समूह-गीत गा रहे थे।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. टमटम को किस बात से मज़ा आ रहा था।
2. इस कहानी में आपको एक अच्छी बात और एक बुरी बात क्या लगी?
3. क्या आपके किसी व्यवहार से कोई परेशान हुआ? उदाहरण दीजिए।
4. क्या आप भी कभी किसी के व्यवहार से परेशान हुए? क्यों और कैसे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- आपके आस पड़ोस में ऐसी कौन-कौनसी आवाजें आती हैं जिसके कारण आपको काम करने में परेशानी होती है? (जैसे- गाड़ियों के हॉर्न की आवाज़ या शादियों में गाने की तेज़ आवाज़)
- क्या आप ऐसे लोगो को देखते है जो आसपास के वातावरण को शांत बनाने के लिए कुछ कदम उठा रहे हैं? साझा करिए।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. एक समूह में रहकर अपने साथियों के साथ अच्छे से रहने के क्या-क्या तरीक़े हो सकते हैं? आपस में साझा कीजिए।
2. आप ऐसा क्या करना चाहेंगे कि सभी साथी आप का सम्मान करें?
3. यदि परीक्षा के समय या किसी की बीमारी के समय कोई ज़ोर-ज़ोर से संगीत बजाता है तो आप क्या करोगे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

20. रोहन का बग़ीचा

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थी किसी भी परिस्थिति में स्वयं को ढाल पाने के लिए प्रेरित हों।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा:
जब भी कोई एक स्थान छोड़कर दूसरे स्थान पर आता है, तो वह अकेलापन महसूस करता है। उसे अपने संगी साथियों की कमी भी महसूस होती है।
शिक्षक चर्चा के प्रश्नों द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि नई जगह में समझदारी से कार्य करके ख़ुश रहा जा सकता है। सहज रहकर अपने भावों में संतुलन बनाया जा सकता है,और नई जगह में नई परिस्थितियों को बेहतर करके ख़ुश रहा जा सकता है।

रोहन को शहर में आए हुए अभी एक सप्ताह भी नहीं हुआ था, कि उसका मन उदास रहने लगा। गाँव की तरह शहर में उसे ना तो हरे भरे पेड़, न लहलहाते खेत, न उड़ती हुई चिड़िया और न ही तालाब- पोखर दिखाई देते। शहर आते वक़्त वह कितना ख़ुश था कि आगे की पढ़ाई शहर में करेगा लेकिन गाँव जैसी हरियाली न पाकर उसका मन भी मुरझाने लगा था। जब यह बात उसने माँ को बताई तो माँ उसे समझाते हुए बोलीं, "रोहन! तुम अपनी छत के गमलों में पौधे लगा सकते हो, मैं तुम्हारे पापा से कह कर गमले मँगवा दूँगी और तो और तुम अपने दोस्तों को भी बुला लो वे भी तुम्हारे साथ बग़ीचा लगाने का आनंद उठा पाएँगे। पक्षियों के लिए पानी का प्रबंध भी कर देंगे। रोहन ने ऐसा ही किया। एक दिन उसने देखा कि एक नन्ही सी गिलहरी उसके रखे बर्तन से पानी पी रही है।

वह बहुत ख़ुश हुआ और उसने दौड़ कर यह बात अपनी माँ को बताई। रोहन को ख़ुश देखकर माँ भी ख़ुश थीं। एक दिन जब वह छत पर दाना-पानी रखने गया तो उसने देखा कि वहाँ बहुत सारी चिड़ियाँ पहले से ही बैठी थीं, जैसे रोहन के आने का इंतज़ार कर रहीं हों। रोहन का उत्साह दिन-प्रतिदिन बढ़ रहा था। रोहन के लगाए हुए पौधे भी अब बड़े हो रहे थे। वह रोज़ाना जाकर देखता तो उन पर और नए पत्ते उग गये होते। मोगरे के पौधे पर क्या ख़ुशबूदार फूल खिले। अब तो तितलियों ने भी वहाँ मँडराना शुरू कर दिया। आजकल रोहन फूला नहीं समाता। वह अपनी मेहनत का फल जो अपनी आँखों से देख पा रहा था। उसने सोचा आज वह अपनी मैडम से बात करेगा और स्कूल को भी इसी तरह हरा-भरा बनाए रखने में अपना योगदान देगा।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न

1. टमटम को किस बात से मज़ा आ रहा था।
1. क्या आप भी किसी पुरानी जगह को छोड़कर नई जगह गए हैं?
2. किसी नयी जगह में आकर आपको कैसा लगा?
3. नई जगह में आपको क्या अच्छा लगा और क्या अच्छा नहीं लगा?
4. नई जगह आकर आपके कौन-कौनसे दोस्त बने?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए)

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- ऐसी स्थिति में अपने विचार व भावों के प्रति सजग रहने के लिए कहा जाए ताकि आगे अपने अनुभवों को ईमानदारी से साझा किया जा सके।
- अपने आस पड़ोस में देखो कि वहाँ रहने वाले लोग अपने पर्यावरण के प्रति कितने जागरुक हैं?वे पर्यावरण की सुरक्षा कैसे-कैसे करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा में पिछले दिन की कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं। आवश्यकता पड़ने पर शिक्षक कहानी की पुनरावृत्ति में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो पिछले दिन अनुपस्थित रहे हों या समय की कमी के कारण प्रश्नों के उत्तर न दे पाए हों।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न

1. आप अपने दोस्तों के साथ मिलकर कौन-कौनसे काम करते हो?
2. दोस्तों के साथ काम करने पर आपको कैसा लगता है?
3. क्या आपने कभी किसी के साथ मिलकर पौधे लगाए हैं??
4. दोस्तों के साथ पौधे लगाने तथा अकेले पौधे लगाने में से आपको क्या अच्छा लगा और क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

गतिविधि खंड

गतिविधियों में कक्षा के सभी विद्यार्थियों की सक्रिय भूमिका रहती है, इसलिए वे इन्हें संपन्न करने में बढ़-चढ़कर रुचि लेते हैं। इससे वे अपने द्वारा सृजित ज्ञान को हमेशा-हमेशा याद रखते हैं, क्योंकि यह उनके ख़ुद के अनुभव पर आधारित होता है। गतिविधियों की इन्हीं ख़ूबियों को ध्यान में रखते हुए हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में इनका उपयोग किया गया है। सामान्यतः बच्चों के सामने जो हो रहा होता है या जिस गतिविधि में वे ख़ुद शामिल होते हैं, उसे वे आसानी से सीख लेते हैं।

गतिविधियों का निर्माण करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि वे बच्चों के आयुवर्ग के अनुकूल हों तथा उनके मानसिक स्तर से मेल खाती हों। साथ ही साथ उन्हें सोचने-समझने के लिए प्रेरित करती हों। गतिविधियों में हिस्सा लेते समय बच्चों के मन में विचार उत्पन्न हों और उन पर वे आपस में चर्चा करें।

प्रस्तुत पुस्तक में सम्मिलित गतिविधियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को तर्कशील बनाना और वस्तुओं व घटनाओं को, वे जैसी हैं उन्हें वैसा ही देखने का अभ्यास कराना है। इससे वे अपनी परंपरागत सोच को तर्क की कसौटी पर जाँच सकेंगे। साथ ही लकीर से हटकर कुछ नया सोचने में और संतुलित निर्णय लेने में सक्षम होंगे।

गतिविधियाँ कक्षाकक्ष में ही करवाई जा सकती हैं। इन्हें करवाने के लिए किसी विशेष शिक्षण सामग्री की आवश्यकता भी नहीं है। शिक्षक संसाधनों के अभाव को महसूस किए बिना इन्हें क्रियान्वित कर सकते हैं।

गतिविधि करवाते समय ध्यान देने योग्य बातें:

- गतिविधि का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ़ शिक्षक के संदर्भ के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- गतिविधि करवाने से पहले उद्देश्य एवं शिक्षक के लिए नोट पढ़कर अपनी स्पष्टता बना लें।
- गतिविधि की पूरी प्रक्रिया हैंडबुक से पढ़कर व समझकर ही करवाएँ।
- कक्षा में बिना किसी पूर्वाग्रह और सही-ग़लत के निर्णय के साथ विद्यार्थियों को अपने विचार रखने का मौक़ा दिया जाए।
- चर्चा के समय शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी विषय-वस्तु से संबंधित चर्चा में भाग ले रहे हैं।
- विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने के लिए शिक्षक भी गतिविधि में सक्रिय रूप से भाग लें।
- विद्यार्थियों को निष्कर्षों तक पहुँचने का पूरा अवसर दें, उन्हें अंतिम निर्णय के रूप में निष्कर्ष न सुनाएँ।
- गतिविधि के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए कक्षा की परिस्थितियों के अनुसार गतिविधि को करवाने के बेहतर तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।

1. आओ मिलकर आकार बनाएँ

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों की एक साथ मिलकर एवं सोचकर निर्णय लेने की क्षमता को विकसित करना और अपनी सामूहिक सोच को कार्यान्वित होते हुए उत्साह महसूस कराना।

आवश्यक सामग्री: पेंसिल, रबड़,शार्पनर

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
हर मानव के पास सोचने की असीम क्षमता है। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थी अपनी सोचने की क्षमता का प्रयोग कर अपनी पेंसिल,रबड़ तथा शार्पनर द्वारा अनेक प्रकार की रचनाओं को बना पाएँगे। विद्यार्थी इस गतिविधि द्वारा अकेले व दूसरे विद्यार्थियों के साथ मिलकर कार्य करने पर सुख का एहसास कर पाएँगे,साथ ही,उनका आत्मविश्वास तथा निर्णय लेने की क्षमता का विकास होगा।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा में सभी विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने पेंसिल, रबड़,शार्पनर निकाल लें।
- उन्हें अलग-अलग बैठने के लिए कहें।
- प्रत्येक विद्यार्थी को अपने पास उपलब्ध सामग्री पेंसिल,रबड़,शार्पनर को जोड़-जोड़ कर विभिन्न आकार, टेबल पर रख कर बनाने को कहें। जैसे: चौकोर, तिकोना, फूल,पेड़ आदि।
- इसके बाद सभी समूह, एक-दूसरे के द्वारा बनाए गए आकारों को देखते हुए कक्षा का दौरा करें और फिर वापिस अपनी जगह पर आ जाएँ। इससे वह एक-दूसरे के सामूहिक प्रयास की सराहना कर पाएँगे और दूसरों की रचनात्मकता (Creativity) को देख पाएँगे।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

- आपने कौनसा आकार बनाया? आपने यह आकार क्यों चुना?
- क्या आप अन्य कोई आकार भी बना सकते थे? साझा करें।
- आपको इस कार्य को करने में क्या-क्या मुश्किलें आईं?
- आप इन मुश्किलों से कैसे छुटकारा पा सके?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक चार चार विद्यार्थियों के समूह बनाएँ।
- सभी विद्यार्थी अपने पेंसिल, रबड़,शार्पनर निकाल लें।
- एक टेबल पर एक समूह को बैठाएँ ।
- सभी विद्यार्थियों से पेंसिल, रबड़ और शार्पनर एक साथ समूह में इकट्ठा करवाएँ।
- प्रत्येक समूह को पेंसिल, रबड़ और शार्पनर को जोड़-जोड़ कर विभिन्न आकार बनाने को कहें। जैसेः चौकोर, तिकोना,घर,बस तथा अन्य आकार।
- इसके बाद सभी समूह एक-दूसरे के समूहों द्वारा बनाए गए आकारों को देखते हुए कक्षा का दौरा करें और फिर वापिस अपनी जगह पर आ जाएँ। (इससे वह एक-दूसरे के सामूहिक प्रयास की सराहना कर पाएँगे)

दूसरा दिनः चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

- दूसरे समूहों का आकार देखकर आपको कैसा लगा?
- उन्होंने कौन-कौनसे आकार बनाए थे? साझा करें।
- यदि आपके समूह के विद्यार्थी आपका सहयोग नहीं करते तब आप क्या करते?
- आपको आकार बनाते हुए कब अधिक ख़ुशी हुई?अकेले में या समूह में।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को आकार बनाने का निर्णय पहले दिन स्वयं तथा दूसरे दिन समूह में लेने दें।
- अपनी ओर से प्रस्ताव देने से बचें।
- विद्यार्थियों को गतिविधि पूरा करने के लिए पर्याप्त समय दें।
- बच्चों द्वारा बनाए गए आकारों के प्रति अच्छे,बुरे का निर्णय देने से बचें।

2. चलो पिकनिक चलें

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि पिकनिक का उद्देश्य होता है अपनों के साथ जाना और उनके साथ जलपान करते हुए अच्छा समय व्यतीत करना। बच्चों का ध्यान इस ओर भी जाए कि वे उस भोजन का चयन करें जो पौष्टिक होने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा हो।

आवश्यक सामग्री:-कागज़,पेंसिल,रबड़ आदि।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
शिक्षक चर्चा के प्रश्नों द्वारा बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि अपने साथियों के साथ पिकनिक पर जाते हुए उनका ध्यान पिकनिक पर खाए जाने वाले भोजन की ओर भी जाए।
बच्चे एक-दूसरे के सहयोग से ऐसा भोजन चुने जो स्वाद और सेहत के लिए अच्छा हो। हम सभी अधिकतर भोजन के स्वाद एवं उसकी शरीर के लिए उपयोगिता में अंतर् जानते हुए भी अपनी थाली में शरीर के लिए उपयोगी भोज्य सामग्री को शामिल नहीं कर पाते। इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान उनके द्वारा चुनी गई भोजन सामग्री पर जाने के साथ साथ अपने साथियों की पसंद पर भी जायेगा।

गतिविधि के चरण:

- पाँच पाँच विद्यार्थी के समूह बनाएँ।
- प्रत्येक समूह में विद्यालय के पार्क में पिकनिक मनाने के लिए आवश्यक भोजन की वस्तुओं की सूची बनाएँ।
- विद्यार्थी समूह में बातचीत करके अपनी-अपनी पसंद की भोजन सामग्री के नाम चुनकर लिखें। (ऐसा करते हुए समूह के सभी सदस्यों की पसंद का ध्यान रखा जाए।)
- अब इस सूची में से समूह के विद्यार्थी मिलकर स्वयं उन चीज़ों के नाम हटा दें जो सेहत के लिए हानिकारक हैं। शिक्षक इस कार्य में विद्यार्थियों का सहयोग कर सकते हैं।
- अब देखें कि आपके समूह का कोई सदस्य ऐसा न हो जिसकी कोई पसंद की वस्तु आपकी सूची में छूट गई हो। उनसे पूछ कर अब वह चीज़ सूची में शामिल करें, ध्यान रखा जाए कि वह वस्तु शरीर के लिए लाभदायक हो।
- अब सभी समूह कक्षा के समक्ष अपनी सूची की थाली बनाकर उस पर अपनी इच्छानुसार भोजन की वस्तुओं के चित्र बनाकर प्रस्तुत करें।
- जो समूह चित्र बनाने में असमर्थ हों वे खाने की वस्तुओं का नाम लिखकर थाली बनाएँ।
- गतिविधि के अंत में कक्षा में प्रस्तुत थालियों को लेकर शिक्षक सभी बच्चों को विद्यालय के अंदर ही पिकनिक पर ले जाएँ। (यदि समय कम हो तो विद्यार्थियों को अगले दिन पिकनिक पर अवश्य ले जाएँ।)

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

- आप पिकनिक पर क्यों जाते हो?
- पिकनिक में मज़ा क्यों आता है?
- पिकनिक में ले जाने वाले भोजन की सूची तैयार करते समय आपने किन-किन बातों का ध्यान रखा?
- अंत में कुछ वस्तुओं को और शामिल किया गया, ऐसा क्यों किया?
- क्या पिकनिक की तैयारी में कोई सामान ऐसा भी था जो आपको तो पसंद था पर आपके साथियों को नहीं?ऐसे में आपने क्या किया? साझा करें।
- स्कूल में ही पिकनिक पर जाकर आपको कैसा लगा?
- अगर आप मिलजुलकर खाने की सूची नहीं बनाते तो क्या होता और क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

- अध्यापक गतिविधि के उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए विद्यार्थियों से बातचीत करें।
- यह ध्यान रहे कि पूरी गतिविधि, विद्यार्थियों को भोजन की उपयोगिता की ओर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को अपनी प्रस्तुति करने का पूरा अवसर दें।
- विद्यार्थियों को चर्चा करने के लिए पर्याप्त समय दें।

3. देखो हम समान हैं

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान सभी के शरीर में समानता की ओर जा पाए।

आवश्यक सामग्री:- कागज़ और पेन/पेंसिल

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
हम सभी आँख से देखते हैं,नाक से सूँघते हैं तथा कान से सुनते हैं। हम सभी परिवार में जन्म लेते हैं। हमारा परिवार एक मोहल्ले में रहता है, हमारा मोहल्ला एक गाँव/शहर में होता है,हमारा गाँव/शहर एक प्रदेश में होता है... इत्यादि। परिवार,मोहल्ला, समाज तथा गाँव शहर में रहने वाले सभी मानव समान हैं। इंद्रियों के कार्यों की यह समानता पहचानने से सामने वाले के साथ सम्बन्ध की पहचान होती है। समानता के आधार पर सम्बन्ध पहचानने से ख़ुशी होती है।
हम सब की अच्छी बातें एक जैसी थी या अलग-अलग? क्यों? (अच्छी बातें हम सब में अलग-अलग होती हैं- यही हम सब में अनोखी (unique) बात है। कोई किसी कार्य में सक्षम होता है तो दूसरा किसी और कार्य में। इस तरह मिलजुलकर एक अच्छी टीम बन जाती है!)

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को जोड़े में बैठने को कहें।
- सभी जोड़ों (pairs) को अपने मित्र/partner (एक-दूसरे) का चित्र (जैसा भी वे बना सकते हैं) बनाने को कहें। साथ ही, अपने मित्र की दो अच्छी बातें (गुण) भी सोचने को कहें।
- सभी विद्यार्थी अपने जोड़ीदार का चेहरा बनाकर उस पर उसके चेहरे के अंग जैसे,कान,मुंह आदि बनाएँ।
- सब जोड़े में चित्र के बारे में अपनी प्रस्तुति करें अर्थात एक-दूसरे के बारे में जो कुछ भी बनाया या सोचा है उसको कक्षा में बताएँ।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

- क्या सभी विद्यार्थियों के चित्रों में समानता थी?यदि हाँ तो कैसे?
- चित्र में बनाए गए अंगों के कार्यों में आप कौनसी समानता देख पाए? (आँख से देखना, नाक से सूँघना, कान से सुनना, दाँत से चबाना, इत्यादि)
- ये समानता सभी के साथ हैं या सिर्फ इस कक्षा के विद्यार्थियों के साथ हैं?
- सभी के शरीर में समानताएँ पहचानने पर आप को कैसा लगता है? सभी के शरीर के अंग समान कार्य करते हैं ऐसा
- जानकर आपको कैसा लगा?
- यदि सभी लोगों के चेहरे एक समान होते तो क्या होता?
- हम सब में और क्या क्या समानताएँ होती हैं? (जैसे-हम सब परिवार में रहते हैं, एक मोहल्ले में रहते हैं, हम सब का एक नाम होता है जिससे हमें सब पुकारते हैं)
- आपकी और आपके पड़ोसियों में क्या समानताएँ हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

- कुछ प्रश्न गृहकार्य के रूप में दे कर इस गतिविधि को अगले दिन बढ़ा सकते हैं।
- विद्यार्थियों को इस गतिविधि को अपने घर के सदस्यों के साथ भी करने की प्रेरणा दें।
- चित्र बनाते समय सब गतिविधि को अच्छे से करें और उसका मज़ाक न बनाये।

4. धन्यवाद करें हम उनका

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि हमारे जीवन में प्रयोग होने वाली वस्तुओं के पीछे बहुत से लोगों का योगदान व श्रम लगा होता है। विद्यार्थियों का ध्यान उनकी ओर ले जाना तथा उनका आभार कर पाना।

आवश्यक सामग्री: किसी सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाएगा कि दैनिक जीवन में हम अपनी ज़रूरतों के लिए बहुत सारे लोगों पर निर्भर है। हम कभी उन्हें याद रख पाते हैं, कभी नहीं रख पाते। उन्हें हमेशा याद रख पाना ही और उनके द्वारा किए गए कार्यों की स्वीकृति ही कृतज्ञता है। इस गतिविधि में हम विद्यार्थियों में कृतज्ञता की समझ विकसित करने का प्रयास करेंगे। इस ओर ध्यान जानें से विद्यार्थियों के मन में स्वतः कृतज्ञता का भाव आएगा

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को इस गतिविधि के उद्देश्य से संबंधित कोई घटना या कहानी सुनाएँ। उदाहरण के लिए:- आज सुबह नाश्ता करते समय मेरा ध्यान इस बात पर गया कि रोटी बनाने के लिए जो आटा है, उसे मेरे किचन में आने तक कितने लोगों ने मदद की। आटा किसी ने बहुत सँभालकर अपनी दुकान में रखा, दुकान में आने से पहले उसे कोई ट्रक में डाल कर लाया, उससे पहले उसे किसी ने गोदाम में रखा, उससे पहले किसी ने गेहूँ उगाया..।
- शिक्षक विद्यार्थियों के 6 समूह बनाएँ।
- प्रत्येक समूह निम्न परिस्थितियों में से किसी एक परिस्थिति पर चर्चा करे।
- चर्चा करने के बाद विद्यार्थी अपनी परिस्थिति को रोल प्ले द्वारा दर्शाएँ।
- रोल प्ले तैयार करने के लिए विद्यार्थियों को 5 से 7 मिनट का समय दिया जाए।

परिस्थितियाँ

1. दूध का आपके घर तक पहुँचना।
2. आपकी पुस्तक का आप तक पहुँचना।
3. पेन का आप तक पहुँचना।
4. जूतों का आप तक पहुँचना।
5. आपकी स्कूल की यूनिफार्म का आप तक पहुँचना।
6. आपके स्कूल में बैठने के लिए फर्नीचर का पहुँचना।

- रोल प्ले की प्रस्तुतिकरण के लिए विद्यार्थियों को 1-2 मिनट दें।
- प्रत्येक समूह का रोल प्ले देखकर विद्यार्थी पहचानने की कोशिश करेंगे कि उस प्ले में किस वस्तु को हम तक पहुँचाया जा रहा है? बच्चे यह भी पहचान पाएँगे की उस वस्तु को आप तक पहुँचाने में किस-किस का योगदान है, तथा उसमें कितने लोगों का समय व श्रम लगा होगा।
- विद्यार्थियों को उन सभी लोगों का धन्यवाद करने के लिए निम्नलिखित आभार गीत को दोहराने के लिए आगे बुलाएँ।

आभार गीत

आओ करें आभार हम उनका,जिनसे हमें है मदद मिली,

खाने को भोजन है मिला, और रहने को ये छत है मिली,

पढ़ने को है किताब बनी, लिखने को बना है पेन पेंसिल,

साफ़ कपड़े पहन के जाऊँ, स्कूल मैं कुछ करने हासिल।

अगर न होता कोई मज़दूर तो, स्कूल मेरे कैसे बन पाते,

न बनाता कोई जूते तो,कैसे सुरक्षित हम चल पाते,

आओ करें आभार हम उनका, जिनसे हम को है मदद मिली।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. आपके घर में आपके लिए कोई कुछ करता है तो क्या आप उसके प्रति कृतज्ञता/आभार (किसी के द्वारा किए गए कार्य की स्वीकृति का भाव) महसूस करते हैं? यदि हाँ, तो आप उनका आभार कैसे व्यक्त करते है? साझा करें।
2. आप अपने दोस्तों के प्रति आभार कैसे व्यक्त करते हैं?
3. क्या कभी किसी ने आपके प्रति आभार व्यक्त किया है? यदि हाँ तो कैसे?
4. आपके घर को चलाने में किन-किन लोगों का श्रम व योगदान लगा है? आपने उनका आभार कैसे व्यक्त किया है?
5. जब आप अपनी कक्षा में जाते हो तो आप किन-किन लोगों का आभार व्यक्त करना चाहोगे? तथा कैसे?
6. क्या घर से बाहर भी कुछ ऐसे लोग हैं जो आपकी मदद करते हैं? जैसे:-दूधवाला,रिक्शावाला आदि।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक इसमें बोर्ड का अच्छे से प्रयोग कर सकते हैं जिससे विद्यार्थियों का ध्यान बना रहे।
- अंत में भी सभी इस आभार गीत को दोहरा सकते हैं।

5. मेरी पसंदीदा जगह

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छ वातावरण का होना अत्यंत आवश्यक है।

आवश्यक सामग्री:- कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों का ध्यान अपने वातावरण को स्वच्छ बनाने की ओर आकर्षित होगा और वे यह भी जान पाएँगे कि स्वच्छ वातावरण की आवश्यकता क्यों है? वातावरण को स्वच्छ कैसे रखा जा सकता है। बीमारियाँ क्यों होती हैं। साफ़ सुथरे वातावरण में रहना क्यों जरूरी है।

गतिविधि के चरण:

- सभी विद्यार्थियों को कक्षा के भीतर randomly चलने को कहें।10सेकंड के बाद बच्चों को रुककर अपने सबसे पास वाले बच्चे के साथ जोड़ा बनाने को कहें।
- सभी विद्यार्थियों से आँख बंद करने के लिए कहें।
- अब उन्हें अपने स्कूल के अंदर अपनी पसंदीदा जगह के बारे में सोचने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को उस जगह की प्रत्येक वस्तु के बारे में सोचने के लिए कहें।
- जैसे: शिक्षक विद्यार्थियों से निम्न बातें सोचने के लिए कह सकते हैं।
- आपकी मनपसंद जगह कैसी दिखती है?
- इस जगह में कौन-कौनसी वस्तुएँ हैं?
- क्या उसमें दीवारें हैं? या वह खुली जगह है?
- उसकी दीवारें किस रंग की है?
- वो बड़ी जगह है या छोटी?
- शिक्षक उन्हें उस जगह की वस्तुओं, ख़ुशबुओं और रंगों के बारे में सोचने के लिए कहें।
- सभी बच्चे अपने साथी को अपनी पसंदीदा जगह के बारे में बताएँ।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. जब आपने अपनी पसंदीदा जगह के बारे में सोचा तो आपको कैसा लगा?
2. आपकी पसंदीदा जगह कौनसी है? शिक्षक कुछ विद्यार्थियों से उनके उत्तर पूरी कक्षा के साथ साझा करने को कहें।
3. वह जगह किस कारण आपको पसंद है? अपने साथी (पार्टनर) के साथ साझा करने को कहें।
4. आप अपनी मनपसंद जगह को अच्छा बनाए रखने के लिए क्या-क्या करते हो? अपने साथी को बताएँ।
5. मनपसंद शब्द सुनते ही आपके मन में क्या बात आई?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उनके विचारों की अभिव्यक्ति का अवसर अवश्य दें।
- चर्चा के समय शिक्षक विद्यार्थियों के बीच चर्चा की दिशा को बनाये रखने में मदद करें,किन्तु ये ध्यान रहे कि ज़्यादा से ज़्यादा विद्यार्थी अपने विचार रख पाएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कुछ तरीक़ों के बारे में सोचने के लिए कहें जिनके द्वारा वे अपने आसपास की जगह को साफ़ रख सकते हैं।
- शिक्षक स्वयं गतिविधि में भाग लेकर चर्चा को उद्देश्य तक ले जाएँ।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थी पिछले दिन सोची गई अपनी अपनी पसंदीदा जगह का चित्र बनाएँ।
- विद्यार्थी अपनी पसंदीदा जगह के चित्र को पूरा करके अपने जोड़ीदार को दे दें।
- मान लीजिए अगले दिन आप वहाँ पर आते हैं और वो जगह गंदी दिखाई देती है। सभी विद्यार्थी अपने साथी के चित्र को गंदी जगह के चित्र में बदल दें।
- अब वह चित्र उसी साथी को वापस लौटा दें।
- अब सभी के पास अपना अपना चित्र आ जाएगा।
- सभी अपने चित्र को देखकर बताएँ कि अपनी पसंदीदा जगह उन्हें अब कैसी लग रही है?
- सोचें वे कौनसे कारण हैं जिनकी वजह से वह जगह गंदी हो सकती है? अपने उत्तर साथी के साथ साझा करें।

दूसरा दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. आपकी मनपसंद जगह को कोई गंदा करे तो आपको कैसा लगेगा?
2. गंदी जगह पर जाने से क्या-क्या हो सकता है? जैसे (उस जगह बदबू आ रही होगी, मक्खी और मच्छर होंगे) अपने साथियों के साथ चर्चा करके साझा करें।
3. क्या आप किसी गंदी जगह जाना चाहेंगे?
4. आप अपने आसपास जो गंदी जगह देखते हैं उन्हें कौन गंदा करता है?
5. क्या आपने भी किसी जगह को कभी गंदा किया है?
6. जो जगह पहले आपकी मनपसंद थी वो अब आपकी मनपसंद नहीं है इसका क्या कारण हो सकता है?
7. कूड़े को कूड़ेदान में डालना क्यों जरूरी है? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

- सभी विद्यार्थियों को उनके विचारों की अभिव्यक्ति का अवसर अवश्य दें।
- चर्चा के समय शिक्षक विद्यार्थियों के बीच चर्चा की दिशा को बनाये रखने में मदद करें। पर ये ध्यान रहे कि ज़्यादा से ज़्यादा विद्यार्थी अपने विचार रख पाएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कुछ तरीक़ों के बारे में सोचने के लिए कहें जिनके द्वारा वे अपने आस पास के वातावरण को साफ़ रख सकते हैं।
- शिक्षक स्वयं गतिविधि में भाग लेकर चर्चा को उद्देश्य तक ले जाएँ।

6. मेरा हीरो कौन?

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान परिवार के किसी सदस्य के योगदान की ओर जाना और उनके प्रति आभारी होना।

आवश्यक सामग्री: काग़ज़ तथा पेंसिल

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
कई बार हम देखते हैं कि कुछ बच्चे ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे कि उनके लिए उनके परिवार के सदस्य करते ही क्या हैं? या फिर वह जो भी करते हैं वह उनकी ज़िम्मेदारी है। इसलिए वह उनसे हर प्रकार के कार्यों को करने की माँग कर सकते है जैसे मेरे लिए नया बैग लाइए? मेरी किताबें कहाँ हैं? मेरे जूते पालिश क्यों नहीं किए,खाना अब तक क्यों नहीं बनाया? आदि। इस कारण कई बार वे अपने परिवार के सदस्यों से झुंझलाकर या आक्रोश में बात करते हैं इस गतिविधि से विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवार के सदस्यों द्वारा किए जा रहे कार्यों पर जाएगा। वे संबंधों के प्रति संवेदनशील होने के साथ-साथ स्वयं के लिए कार्य करने वाले लोगों के प्रति आभारी हों पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को कक्षा में अपनी अपनी जगह पर खड़ा होने को कहें।
- उन्हें कहें कि वे आपस में निर्देशों का पालन करें।
- शिक्षक जितनी ताली बजाएँ,विद्यार्थी उतनी ही संख्या में इकट्ठे होकर समूह बनाएँ। जैसेः दो ताली बजाने पर वे दो दो का समूह बनाएँ। चार ताली पर चार के तथा, तीन,छः,पाँच ताली आदि।
- शिक्षक जिस संख्या के विद्यार्थियों के समूह बनाना चाहते हैं उतनी ही ताली आखिरी में बजाएँ।
- शिक्षक किसी अन्य प्रकार से भी विद्यार्थियों के समूह बना सकते हैं लेकिन ध्यान रखें कि रोज़ साथ बैठने वाले विद्यार्थी एक ही समूह में न हों।
- प्रत्येक समूह को परिवार के किसी एक सदस्य को चुनने को कहें।
- विद्यार्थी अपने समूहों में बैठें और चर्चा करें कि उनके द्वारा चुने गए सदस्य सुबह जागने से रात को सोने तक परिवार के लिए क्या क्या कार्य करते हैं?
- अब उन्हें विकल्प दिया जाए कि वे उन कार्यों की मौखिक सूची बनाएँ या चित्र/रेखाचित्र के रूप में दर्शाएँ।
- इस कार्य के लिए 5-7 मिनट का समय दिया जाए।)
- जब बच्चे मौखिक सूची के बारे में बताएँ तो शिक्षक/शिक्षिका विभिन्न समूहों द्वारा चुने गए सदस्यों का नाम ब्लैकबोर्ड पर लिखकर उनके द्वारा किए गए कार्यों की सूची ब्लैकबोर्ड पर लिख लें।
- हर समूह से एक-एक प्रतिनिधि बारी-बारी से सामने आकर अपने समूह की बातें साझा करें। प्रत्येक समूह की प्रस्तुति के लिए 1-2 मिनट दिया जाए।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

- परिवार के कौन-कौनसे सदस्य घर के कार्यों में मदद करते हैं?
- जिस दिन मम्मी बीमार होती है या किसी और कारण से घर का काम नहीं कर पाती है तो उनके सारे काम कौन करता है?
- क्या आपने कभी घर के सदस्यों के साथ किसी कार्य को करने में मदद की है? कब और कैसे?
- घर के कार्य किसी एक ही सदस्य द्वारा किया जाना ठीक है या सभी का मिलजुलकर कार्य करना?
- जिन कार्यों में आपके परिवार वाले आपकी मदद करते हैं,उन कार्यों के बदले में वे आपसे भी कुछ चाहते होंगे? (इस प्रश्न का उत्तर मिलना शुरू हो जाए तो बहुत बढ़िया। नहीं तो विद्यार्थियों के विचार को दिशा देने के लिए कुछ ऐसे प्रश्न किए जा सकते हैं

जैसेः- क्या वे चाहते होंगे कि

a. आप उनके काम में उनकी मदद करें?

b. आप उनकी सेवा करें?

c. आप उनसे प्यार से बात करें?

d. आप उन्हें धन्यवाद बोलें?

e. या वो ऐसा कुछ भी नहीं चाहते?

(यहाँ विद्यार्थियों को इस बात के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है कि घर जाकर वे अपने परिवार के सदस्यों से इस बारे में चर्चा करें। अगले दिन कक्षा में यह चर्चा इस मुद्दे पर बढ़ाई जा सकती है - उनकी क्या बातें हुईं और वे अपने परिजनों के साथ व्यवहार करते समय किन बातों का ध्यान रखेंगे।)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक इस बात पर ध्यान दें कि किसी के भी माता-पिता के व्यवसाय या किसी भी कार्य पर कोई विशेष टीका टिप्पणी न हो और हर कार्य को सम्मान की दृष्टि से देखा जाए।
- शिक्षक स्वयं भी गतिविधि में भाग लेकर गतिविधि को उद्देश्य तक पहुँचाएँ।
- मम्मी द्वारा किए जाने वाले कार्यों की सूची बनाने अथवा चित्र बनाने के लिए विद्यार्थियों को पर्याप्त समय दें।

7. मेरी सच्ची ख़ुशी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि सम्बन्धों से मिलने वाली ख़ुशी भौतिक वस्तुओं से मिलने वाली ख़ुशी से ज़्यादा महत्त्व पूर्ण है।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
अक्सर हम अपने आसपास मौजूद वस्तुओं में ख़ुशी ढूँढते हैं। खाने पीने की वस्तुओं से मिलने वाली ख़ुशी,गाना सुनने से होने वाली ख़ुशी,दोस्तों के साथ खेलने से मिलने वाली ख़ुशी। विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि जब संबंध बिगड़ते हैं तो हम दुखी हो जाते हैं तब हमें संबंधों की कमी का एहसास होता है। विद्यार्थी यह समझ पाएँ कि सच्ची ख़ुशी हमारे संबंधों में ही है। विद्यार्थी यह भी समझ पाएँगे कि हमारी सारी आवश्यकताएँ सिर्फ वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। हमें सच्ची ख़ुशी संबंधों में जीने से ही प्राप्त होती है।

गतिविधि के चरण:

- आज की चर्चा इस छोटी सी कहानी को सुना कर शुरू करें:
    - एक बालक अपने माता-पिता के साथ मेले में जाता है। मेले में भाँति-भाँति प्रकार के कपड़े, खिलौने, मिठाइयाँ, फूल आदि देख-देख कर अपने माता-पिता से उन्हें लेने की ज़िद करता है किंतु माता-पिता उसकी किसी माँग को पूरा नहीं करते। सारे रास्ते में उसका ध्यान इन्हीं चीजों पर लगा रहता है। इन्हीं वस्तुओं के पीछे भागते-भागते वह माता-पिता से बिछड़ जाता है। चारों कोनों में भागता है उन्हें ढूँढने के लिए और वे नहीं मिलते। ख़ूब रोता बिलखता है। एक व्यक्ति उसे रोता देख कर उसे वह सब दिलाने का लालच देता है कि वह किसी तरह चुप हो जाए परन्तु वह चुप नहीं होता, रोता रहता है जब तक उसके माता-पिता मिल नहीं जाते।
- इस गतिविधि के लिए कक्षा के विद्यार्थियों को एक से पाँच तक गिनती बुलवाएँ जब पाँच तक गिनती गिन लें तो फिर से एक से पाँच तक गिनती बुलवाएँ।
- जिन विद्यार्थियों ने एक बोला हो उनका एक समूह बनेगा,दो बोलने वालों का दूसरा,तीन बोलने वालों का तीसरा,चार बोलने वालों का चौथा तथा पाँच बोलने वालों का पाँचवाँ समूह बनेगा।
- विद्यार्थी समूह में अपनी आवश्यकताओं की एक मौखिक सूची बनाएँ।
- शिक्षक उदाहरण के लिए कुछ वस्तुओं के नाम विद्यार्थियों को बता सकते हैं।जैसे: कार, घर, पानी, मम्मी,पापा इत्यादि।
- विद्यार्थियों से कहें कि उनकी सूची में अलग-अलग तरह की आवश्यकताएँ भी हो सकती हैं।
- शिक्षक सभी समूहों की सहायता से उनकी मौखिक सूची की वस्तुएँ ब्लैकबोर्ड पर लिखेंगे। ध्यान रहे कि कोई भी वस्तु दोहरायी न जाएँ।

पहला दिनः चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

- ब्लैकबोर्ड में लिखी हुई सूची की चीजों में से कौन-कौनसी वस्तुएँ जिंदा रहने के लिए ज़रूरी हैं?
- सूची में आराम से रहने के लिए कौन-कौनसी वस्तुएँ हैं?
- यदि आपको यह सब मिल जाए तो क्या हम प्रसन्न हो जाएँगे?
- यदि आपको सूची में लिखी सभी चीज़ें मिल जाए परंतु परिवार के सदस्य न हो तो क्या आप ख़ुश होगे? जैसे माता-पिता, भाई-बहन, दोस्त आदि?
- परिवार से मिलने वाली सबसे ज़रूरी चीजें क्या-क्या हैं?
- आप कब ज़्यादा समय तक ख़ुश होते हो? अपनी मन पसंद आइसक्रीम खाकर या अपने भाई-बहनों के साथ खेलकर?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक प्रयत्न करें कि विद्यार्थियों को भौतिक आवश्यकताओं से संबंधों की ओर ले जाया जा सके।
- शिक्षक ध्यान दें कि प्रत्येक विद्यार्थी गतिविधि में अपनी भागीदारी अवश्य करें।
- विद्यार्थियों को चर्चा करने के लिए पर्याप्त समय दें।

8. मेरे सहयोगी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ आकर्षित करना कि घर से विद्यालय आने तक उन्हें बहुत सारे लोगों का सहयोग मिलता है।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
इस गतिविधि से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जायेगा कि रोज़मर्रा की ज़िंदगी में उन्हें बहुत सारे लोगों का सहयोग मिलता रहता है, परन्तु उनका ध्यान सबके सहयोग की ओर नहीं जा पाता है। जिससे वे अन्य लोगों के सहयोग के प्रति आभार/कृतज्ञता (दूसरे द्वारा किए गए सहयोग को स्वीकारना)स्वीकार नहीं कर पाते हैं। इससे परिवार में संबंधों में तालमेल बिगड़ने लगते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान सहयोग की स्वीकृति के प्रति (आभारी/कृतज्ञ) होने की तरफ ले जाया जायेगा।
शिक्षक विद्यार्थियों में यह समझ विकसित करने का प्रयास करेंगे कि मनुष्य का जीवन अन्य लोगों के सहयोग के बिना नहीं चल सकता है। इस आभारी होने की क्रिया को ही "कृतज्ञता" कहते हैं।

गतिविधि के चरण:

- सर्वप्रथम कक्षा के सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने-अपने नाम की पर्ची बना लें।
- अब विद्यार्थियों को 4-4 के समूह में बैठाएँ और समूह के सभी विद्यार्थी अपनी पर्चियाँ बीच में एक साथ रख दें।
- सभी एक-एक करके पर्ची उठाएँ।
- जिस विद्यार्थी के नाम की पर्ची आ जाए वह बताए कि सुबह उठने से लेकर विद्यालय जाने के लिए तैयार होने में उसे किस-किस का सहयोग मिला?
- दूसरा विद्यार्थी यह बताए कि विद्यालय तक पहुँचने में उसे किस-किस का सहयोग मिला?
- तीसरा विद्यार्थी यह बताए कि विद्यालय से घर पहुँचने से सोने तक उसे किस किस का सहयोग मिलता है?
- चौथा विद्यार्थी यह बताएगा कि पूरे दिन में अपने परिवार के अलावा उसे किन-किन लोगों का सहयोग मिलता है?
- विद्यार्थियों को पर्ची बनाने तथा समूह में साझेदारी करने के लिए 5 मिनट का समय मिलेगा।
- पर्ची बनने के बाद समूह का हर विद्यार्थी अपने बिंदुओं को बताएगा।
- शिक्षक ब्लैकबोर्ड पर विद्यार्थियों द्वारा लिखे गए सभी शब्द लिख लें। लिखते समय यह ध्यान रखें कि जो बिंदु पहले ब्लैकबोर्ड पर लिखे जा चुके हैं, उन्हें नहीं दोहराएँ।
- अब सभी विद्यर्थियों के साथ ब्लैकबोर्ड पर आये बिंदुओं पर चर्चा की जाए।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. सुबह आपको जो जगाता है, यदि वह ना जगाये तो क्या होगा? आप उसके प्रति आभार कैसे व्यक्त करते हो?
2. यदि घर में भोजन बनाने के लिये सामान ना हो तो क्या होगा? आप भोजन बनाने वाले का सहयोग कैसे कर सकते हो?
3. खाने का सामान कहाँ से आता है, कौन लाता है, तथा खाना कौन बनाता है? आप इन सबका धन्यवाद कैसे करते हो?
4. घर में आप सभी भाई- बहन एक-दूसरे का सहयोग कैसे करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण:

- अपने अपने समूहों में फिर से उन लोगों की सूची बनाएँ जो कल आपकी सूची में नहीं आ पाए थे। जैसे रिक्शा वाला,बस वाला, विद्यालय के गार्ड,दूधवाला आदि।

दूसरा दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

- क्या आप उन सभी लोगों का आभार व्यक्त करोगे,जिन्होंने कभी भी आपकी मदद की है? यदि हाँ तो कैसे?
- यदि किसी ने ज़रूरत के समय आपका सहयोग किया हो और हम उसका सहयोग न करें तो उसे कैसा लगेगा?
- यदि ज़रूरत पढ़ने पर कोई आपका सहयोग नहीं करता है तो आपको कैसा लगता है?
- जब आप किसी के प्रति आभारी होते हैं तो उसके प्रति धन्यवाद कैसे-कैसे करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- समूह चर्चा के समय शिक्षक समूहों में जाकर चर्चा की दिशा को बनाये रखने में मदद करें।
- शिक्षक स्वयं जिनके प्रति कृतज्ञ हैं उसका कारण तथा उनके प्रति कृतज्ञता व्यक्त करें।

9. मैं और प्रकृति

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: प्रकृति के प्रति पूरक होने की भावना विकसित करना।

आवश्यक सामग्री: रुमाल अथवा गेंद

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

विद्यार्थियों का ध्यान इस गतिविधि द्वारा अपने आसपास के वातावरण की ओर जाएगा कि हमारी लगभग सभी आवश्यकताएँ प्रकृति से पूरी होती है जैसे भोजन,वस्त्र और घर के अन्य सामान। प्रकृति के साथ हमें अच्छा लगता है।प्रकृति हमारी आवश्यकताओं को पूरा करती है किन्तु हम उसे गंदा/ प्रदूषित करते हैं।बच्चे यह जान पाएँगे कि प्रकृति की सभी इकाइयाँ जैसे मिट्टी,जल,हवा,छोटे छोटे कीड़े,पेड़ पौधे और जीव जंतु एक-दूसरे के पूरक हैं।धरती को बचाने के लिए मानव को भी धरती का शोषण न करने के बदले उसका पोषण करने की ओर ध्यान जाए।

गतिविधि के चरण:

- सर्वप्रथम अध्यापक घोषणा करें कि आज हम एक खेल खेलेंगे।
- अध्यापक एक विद्यार्थी को रुमाल या कोई अन्य वस्तु देकर कहेंगे कि जब तक मैं ताली या मोबाइल की घंटी बजाऊँगा तब तक यह रुमाल आगे एक विद्यार्थी से दूसरे विद्यार्थी के पास जाता रहेगा। जब ताली रुकेगी तो जिस विद्यार्थी के हाथ में यह रुमाल आएगा, वह विद्यार्थी प्रकृति से कोई भी वस्तु (जिसके बिना वह ज़िंदा नहीं रह सकते) बताएगा। यही विद्यार्थी यह भी बताएगा कि वह वस्तु उसे क्यों अच्छी लगती है जैसे फूल, कोई फल, पेड़, पौधे, तितली कोई अन्य पक्षी या पशु।
- इसके बाद गेंद या रुमाल वह विद्यार्थी आगे बढ़ा देगा।
- अब ताली रुकने पर जिसके पास गेंद या रुमाल होगा वह भी इसी तरह प्रकृति में पाई जानें वाली चीजों के बारे में बताएगा कि उसे क्या और क्यों अच्छा लगता है।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

विद्यार्थी चार चार के समूह में चर्चा करें। चर्चा करने के बाद शिक्षक प्रत्येक समूह से प्रस्तुति कराएँ।

- प्रकृति में मिलने वाली कौन-कौनसी चीज़ें आपको अच्छी लगती हैं?
- प्रकृति से हमें और क्या मिलता हैं जो हमारे लिए उपयोगी हैं?जैसे लकड़ी,नदी आदि।
- प्रकृति से हमें ऐसी कौन-कौनसी चीज़ें मिलती हैं जो हमारे ज़िंदा रहने के लिए जरूरी हैं? (शिक्षक विद्यार्थियों का ध्यान सूरज की गर्मी तथा रोशनी,पानी,हवा आदि की तरफ दिलाएँ)। चर्चा करके साझा करें।
- क्या आप प्रकृति को होने वाले कुछ नुकसान बता सकते हो?
- प्रकृति को नुक़सान पहुँचाने से क्या हो सकता है अपने साथी के साथ चर्चा करो।
- प्रकृति को होनेवाले नुक़सान से उसे बचाने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

- ध्यान रहे कि सभी विद्यार्थी गतिविधि में हिस्सा लें।
- ध्यान दें कोई भी विद्यार्थी किसी पर छींटाकशी न करें।
- विद्यार्थियों को दिए जानें वाले निर्देश स्पष्ट करें।

10. मुझे ऐसा लगता है

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: अच्छा होना और अच्छा लगने की समझ का विकास करना।

आवश्यक सामग्री:चॉक

चेक इन (Check In): कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

बहुत सी बातें हमें अच्छी लगती है पर क्या वो वास्तव में भी अच्छी होती हैं? इस गतिविधि के माध्यम से कोशिश है कि इस बात की समझ का विकास विद्यार्थियों मे हो सके। बच्चे पौष्टिक आहार और स्वादिष्ट आहार, अपने दिनचर्या में की जाने वाली विभिन्न गतिविधियों के बारे मे विवेचनात्मक तरीक़े से सोच कर विश्लेषण कर पाएँगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक कक्षा मे ज़मीन पर चॉक से एक लाइन बनाएँगे।
- लाइन के एक तरफ 'हाँ' और एक तरफ 'ना' लिख दें।
- लाइन के एक तरफ पाँच और दूसरी तरफ भी पाँच बच्चे खड़े करेंगे।
- अब शिक्षक द्वारा कुछ कथन बोले जाने पर बच्चे 'हाँ' या 'ना' के अपने उत्तर के आधार पर लाइन के इधर या उधर कूदकर जाएँगे -

जैसे – क्या आपको स्कूल आना अच्छा लगता है?

- क्या स्कूल आना अच्छा होता है?

-क्या सुबह जल्दी उठना अच्छा लगता है?

-क्या सुबह जल्दी उठना अच्छा होता है?

- क्या बाहर का खाना अच्छा लगता है?

- क्या बाहर का खाना अच्छा होता है?

- क्या नहाना अच्छा लगता है?

-क्या नहाना अच्छा होता है?

- क्या रात को ब्रुश करना अच्छा लगता है?

-क्या रात को ब्रुश करना अच्छा होता है?

-क्या हरी सब्जियाँ खाना अच्छा लगता है?

-क्या हरी सब्जियाँ खाना अच्छा होता है?

-क्या मोबाइल पर खेलना अच्छा लगता है?

-क्या मोबाइल पर खेलना अच्छा होता है?

- शिक्षक अपने कुछ कथन भी बना सकते है।
- विद्यार्थियों को बदल- बदल कर गतिविधि को कराएँ।
- यदि कक्षा में यह गतिविधि कराने की जगह उपलब्ध नहीं है तो विद्यार्थियों को हाँ या ना के उत्तर में अपने ही स्थान पर खड़े होने और बैठने को कह सकते हैं।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

- आपको घर के कौन-कौनसे काम करना अच्छा नहीं लगता लेकिन वह काम अच्छा होता है?
- आपको क्या-क्या करना अच्छा लगता है? क्या वे काम अच्छे होते भी हैं साथी के साथ चर्चा करें?
- आपको बाहर की खाने वाली कौन- कौनसी चीज़ें अच्छी लगती हैं? क्या वे चीज़ें अच्छी होती हैं?
- माँ जो सब्जी बनाती है उनमें से आपको कौन-सी सब्जी अच्छी नहीं लगती? क्यों?
- स्कूल में कौन-कौनसी चीज़ें आपको अच्छी लगती हैं और वे अच्छी होती भी हैं?
- स्कूल में कौन-कौनसी चीज़ें अच्छी होती हैं जो आपको अच्छी नहीं लगती हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों से चर्चा करे कि हमें क्या-क्या अच्छा नहीं लगता पर हमारे लिए अच्छा होता है।
- यदि कक्षा में यह गतिविधि कराने की जगह उपलब्ध नहीं है तो विद्यार्थियों को हाँ या ना के उत्तर में अपने ही स्थान पर खड़े होने और बैठने को कह सकते हैं।

11. हैप्पीनेस वॉल

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: इस बात की ओर ध्यान दिलाना कि विद्यार्थियों की ख़ुशी किस किस चीज़ /कार्य में है।

आवश्यक सामग्री:- रंगीन काग़ज़ और स्केच पेन

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

विद्यार्थियों का ध्यान इस गतिविधि द्वारा इस ओर जाए कि व्यक्ति तब ख़ुश होता है जब वह अपने परिवार में अपने परिजनों के साथ सामंजस्यपूर्वक रहता है या जब वह अपना मनपसंद कार्य करता है जैसे: मनपसंद खाना,पीना,गाना आदि। विद्यार्थी यह भी जान पाएँ कि उन्हें हर समय न तो उनकी मनपसंद वस्तु उपलब्ध हो सकती है और न ही अपना मनपसंद कार्य। एक बात तो सत्य है कि व्यक्ति हर समय कुछ न कुछ कर ही रहा है, यदि वह उस कार्य को ख़ुशी के साथ करता है तो ख़ुशी हर समय मिल सकती है। ऐसा न करने पर ख़ुशी मिल भी सकती है और यह भी हो सकता है कि ख़ुशी न मिले।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों के साथ अपनी उन गतिविधियों को साझा करें जिनसे ख़ुशी मिलती है जैसे: आपको बच्चों के साथ खेलने या खाना खाने से ख़ुशी मिलती है?
- शिक्षक विद्यार्थियों को एक दो,एक दो........ बोलने को कहें कक्षा का अंतिम विद्यार्थी भी एक या दो बोल ले तब एक बोलने वाले विद्यार्थियों को एक गोला बनाने को कहें तथा दो बोलने वाले बच्चे पहले वाले गोले के बाहर एक और गोला बना लें।
- अंदर वाले गोले के बच्चे बाहर वाले बच्चों की ओर मुंह करके चर्चा करें कि उन्हें किस-किस बात में ख़ुशी मिलती है?
- चर्चा करने के बाद विद्यार्थियों को रंगीन कागज़ देकर उनसे कहें कि वे एक) स्माइली बनाएँ और उस पर अपना नाम लिख लें।
- विद्यार्थियों को उनके नाम वाली स्माइली पर उन गतिविधियों के चित्र बनाने को कहें अथवा नाम लिखने को कहें जिन्हें करके उनको ख़ुशी मिलती है। जैसे गाना गाना,नृत्य करना,खेल खेलना,चित्र बनाना,रंग करना आदि। (जो बच्चे लिख सकते हैं वे स्वयं लिखें जो बच्चे लिख नहीं सकते शिक्षक या छात्र उनकी मदद कर सकते हैं।
- अब विद्यार्थियों को अपनी अपनी स्माइली को कक्षा की दीवार पर लगाने को कहें।
- इस दीवार को वॉल ऑफ हैप्पीनेस (ख़ुशियों की दीवार) का नाम दिया जाए।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

- जिस काम को करके आज स्माइली पर लिखकर ख़ुशी मिलती है क्या उसी काम को हर समय करके भी आपको ख़ुशी मिल सकती है? चर्चा करें।
- आप क्या करके हर समय ख़ुश रह सकते हैं? साझा करें। (काम करके ख़ुश रहना या ख़ुश होकर काम करना)
- जब आपके आसपास सब ख़ुश होते हैं। तब आप कैसा महसूस करते हैं? अपने समूह में साझा करें।
- जब आपके आसपास कोई दुःखी हो (जैसे आपके भाई या बहन को चोट लग गई है) क्या तब भी आप ख़ुश रह सकते हो?
- यदि आप किसी काम को करके ख़ुश होते हैं लेकिन दूसरे आपके उसी कार्य से दुखी हो तो आप क्या करोगे? (जैसे आप ऊँची आवाज़ में गाना गाकर ख़ुश हैं परंतु कोई बीमार व्यक्ति उस आवाज़ से परेशान हो)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- शिक्षक विद्यार्थियों के साथ कुछ गतिविधियाँ साझा करें जिनसे आपको ख़ुशी नहीं मिलती है (जैसे: आपको किसी से झगड़ा करके या किसी को बुरा बोलने से ख़ुशी नहीं मिलती?)
- शिक्षक विद्यार्थियों को दो दो के जोड़े में चर्चा करने को कहें कि उन्हें क्या क्या करने से ख़ुशी नहीं मिलती?
- विद्यार्थियों को कागज़ देकर उनसे कहें कि वे उन कामों की सूची बनाएँ जिसे करने से उन्हें ख़ुशी नहीं मिलती।

दूसरा दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

- जिस कार्य को करके अभी आपको ख़ुशी मिलती है क्या आपके साथियों को भी उस कार्य को करने से ख़ुशी मिलती है? साथियों के साथ बात करके साझा करें।
- ख़ुश होकर काम करने से आपको ख़ुशी मिलेगी या आप काम करके ख़ुश होंगे?
- अपने साथियों के साथ चर्चा करें कि जिन कार्यों को करके आप ख़ुश नहीं होते क्या वे भी उन कार्यों को करके ख़ुश होते हैं?
- ऐसे कौनसे कार्य हैं जिनको करने से आपको ख़ुशी नहीं मिलती?
- आपकी ख़ुशी के लिए कौन ज़िम्मेदार है? साथी के साथ चर्चा करके साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

- निर्देश स्पष्ट हों।
- अध्यापक भी एक स्माइली बनाकर दीवार पर लगाएँ।
- किसी विद्यार्थी से ज़बरदस्ती यह कार्य न कराया जाए।

12. ख़ुशी की रेखा

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: बच्चों का इस ओर ध्यान दिलाना कि किस तरह के व्यवहार से उन्हें ख़ुशी मिलती है?

आवश्यक सामग्री: कुछ भी नहीं

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
]इस गतिविधि द्वारा बच्चों के सम्मुख विभिन्न परिस्थितियाँ रखकर उन्हें जानने समझने का अवसर दिया गया है कि वे किस तरह के व्यवहार से ख़ुश रहते हैं तथा किस तरह के व्यवहार से वे नाख़ुश रहते हैं?

गतिविधि के चरण:

1) शिक्षक बच्चों को एक- एक कर के नीचे लिखी गई परिस्थिति (Siituation) की कल्पना करने को कहेंगे।
2) सारी परिस्थितियाँ देने के बाद,शिक्षक बच्चों को चार से पाँच मिनट का समय देंगे, वह उन परिस्थितियों का विश्लेषण (analysis) करने के लिए कहेंगे।
3) अब बच्चे अपने आप को हर परिस्थिति में रखकर बताएँगे कि वे उस परिस्थिति में ख़ुश हैं या नाख़ुश।
4) हर परिस्थिति के बाद बच्चों को १- २ मिनट तक सोचने का समय दें।
5) जो बच्चे अपने आप को "ख़ुश" महसूस करते हैं,वे थम्स अप करेंगे।
6) जो बच्चे अपने आप को "नाख़ुश" महसूस करते हैं तो वे थम्स डाउन करेंगे।
7) अब शिक्षक बच्चों से नीचे दिए गए प्रश्न पूछेंगे। प्रश्न का उत्तर यदि ख़ुश है तो बच्चे थम्स अप ऊपर करेंगे।
8) प्रश्न का उत्तर यदि नाख़ुश हो तो बच्चे थम्स डाउन करेंगे।

परिस्थितियाँ

1. जब मेरे साथ कोई अपना भोजन शेयर करता है, तब मैं होता हूँ....
2. जब मेरा दोस्त मुझसे बात नहीं करता है, तब मैं होता हूँ....
3. जब मैं अपने मन की बात माता/पिता/भाई/बहन/दोस्त के साथ साझा कर पाता हूँ, तब मैं होता हूँ ...
4. जब मुझे गुस्सा आता है, तब मैं होता हूँ ....
5. जब मैं कोई अच्छा काम करता/करती हूँ और उसके लिए मेरी कोई प्रशंसा करता है तब मैं होता हूँ....
6. जब मैं किसी की मदद करता हूँ, तब मैं होता हूँ....
7. शिक्षक तथा छात्र अन्य परिस्थितियाँ स्वयं बनाएँ तथा उनका विश्लेषण करें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. किन-किन कार्यों से आपको ख़ुशी मिलती है? चर्चा करें।
2. दूसरों के कैसे बर्ताव से आपको ख़ुशी मिलती है?
3. किन कार्यो से आपको ख़ुशी नहीं मिलती है?
4. आप ख़ुश होना चाहते हैं परन्तु अपने किसी व्यवहार से नाख़ुश हो जाते हैं?ऐसे व्यवहार को आप कैसे ठीक करेंगे? साझा करें।
5. आपके किन-किन कार्यों से दूसरे लोग ख़ुश होते हैं? साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

इस गतिविधि को शुरू करने से पहले कुछ बातों का ध्यान देना होगा

1. यह एक व्यक्तिगत गतिविधि है।
2. इस में कोई उत्तर ग़लत नहीं है।
3. परिस्थिति देने से पहले शिक्षक बच्चों को एक परिस्थिति का डेमो देंगे। उदाहरण- जब मुझे कोई प्यार करता है, तब मैं ख़ुशी महसूस करता हूँ। शिक्षक अपनी स्थिति को अपना थम्स अप या थम्स डाउन करके बताएँगे कि वह ख़ुश/नाख़ुश महसूस करते हैं।
4. अब जब बच्चों को समझ आ जायेगा तब शिक्षक परिस्थितियाँ देना शुरू करेंगे।

13. मेरा भाव मेरी ख़ुशी

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान उनके भीतर आने वाले भावों की ओर ले जाना तथा उनके प्रति सजग करना।

आवश्यक सामग्री:- कोई विशेष सामग्री नहीं

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
इस गतिविधि द्वारा बच्चों को इस बात का अनुभव होगा कि भाव सकारात्मक तथा नकारात्मक दोनों प्रकार के हो सकते हैं।सकारात्मक भाव जैसे उत्साह, स्नेह,प्यार,कृतज्ञता,ममता तथा सहयोग आदि। नकारात्मक भाव जैसे क्रोध, दुःख,ईर्ष्या,प्रतिस्पर्धा आदि। बच्चे यह जान पाएँ कि वे किन भावों के साथ रहना पसंद करेंगे।बच्चे यह भी अनुभव कर सकें कि सकारात्मक भावों की स्वीकृति अथवा अपनी पसंद के भावों में रहना ही ख़ुशी है। बच्चे इन भावों के प्रति सजग हों तथा उन्हें पहचानकर उन्हें व्यक्त कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक 6-7 भाव (Feeling)जैसे उदासी,दुःख,गुस्सा,स्नेह/प्यार,ख़ुशी,सहयोग (cooperation)आदि को पर्ची में लिख कर 6 विद्यार्थियों को आगे बुलाकर अभिनय करने को कहें।
- अभिनय करते समय वे बोल नहीं सकते, केवल इशारों से समझाने का प्रयास कर सकते हैं।
- कक्षा के अन्य बच्चों को उन भावों का अनुमान लगाना हैं। अगर बच्चे भाव का अनुमान लगा लेते हैं पर उस भाव को किसी और शब्द से व्यक्त करते हैं तो भी उसे सही माना जाये जैसे- स्नेह की जगह पर प्यार बोला तो उसे सही मान लेना ठीक रहेगा।
- बच्चे अपने-अपने समूह में चर्चा करें कि वे कब-कब इन भावों को महसूस करते हैं।
- बच्चे समूह में चर्चा करें कि किन भावों के साथ लंबे समय तक रहना चाहते हैं?

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. आपके कौन-कौनसे भाव परेशान करने वाले थे?
2. कौनसे भावों के साथ आप लंबे समय तक रहना चाहते हैं?
3. जब आप किसी भाव के साथ रहते हैं तो किसके साथ इन भावों को साझा करना चाहते हैं?
4. आप अक्सर कौनसे भाव महसूस करते हैं (ख़ुशी या दुःख वाले)?
5. आप हमेशा ख़ुशी चाहते हैं या दुःख?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- शिक्षक कक्षा के विद्यार्थियों को 6 समूहों में बाँटे।
- प्रत्येक समूह अपने अपने समूह का एक प्रतिनिधि चुन ले।
- शिक्षक 6 भाव जैसे डर,सम्मान,विश्वास,दुःख,नाराज़,परेशान को पर्ची में लिख कर प्रत्येक समूह के प्रतिनिधि को आगे बुलाएँ।
- पूरे समूह को एक ऐसी घटना का अभिनय करने को कहें जिसमें उनके द्वारा चुने गए भाव हों।
- अभिनय करते समय वे बोल नहीं सकते, केवल इशारों से समझाने का प्रयास कर सकते हैं।
- कक्षा के अन्य विद्यार्थियों को उन भावों का एक-एक करके अनुमान लगाना हैं। अगर कक्षा भाव का अनुमान लगा लेती है पर उस भाव को किसी और शब्द से व्यक्त करती है तो भी उसे सही माना जाये जैसे- स्नेह की जगह पर प्यार बोला तो उसे सही मान लेना ठीक रहेगा।

दूसरा दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. इस गतिविधि में कौन-कौनसे भाव आपको अच्छे लगे और कौनसे भाव अच्छे नहीं लगे? अपने समूह में चर्चा करके साझा करें।
2. बच्चे अपने अपने समूह में चर्चा करें कि वे कब-कब इन भावों को महसूस करते हैं।
3. बच्चे समूह में चर्चा करें कि किन भावों के साथ वे लंबे समय तक रह सकते हैं?
4. समूह में चर्चा करें कि आपको कौन-कौनसे भाव में रहना पसंद है?
5. प्रत्येक कार्य को ख़ुशी वाले से कैसे किया जा सकता है? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थी जब हाव-भाव बना रहे हों तो एक-दूसरे का मज़ाक न उड़ाएँ यह ध्यान रखना होगा।
- शिक्षक भी कुछ हाव-भाव बनाकर उदाहरण दें।
- शिक्षक भी गतिविधि में स्वयं की भागीदारी अवश्य करें।
- चर्चा करते समय सभी समूहों में जाएँ और देखें चर्चा सही दिशा में जा रही हो।

14. प्रकृति की सैर

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: छात्रों का ध्यान इस ओर जाए कि प्रकृति हमारे लिए क्यों महत्त्व पूर्ण है तथा इसे सुरक्षित रखने की आवश्यकता क्यों है?

आवश्यक सामग्री: कुछ नहीं

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
इस गतिविधि द्वारा विद्यार्थियों को यह एहसास दिलाना कि प्रकृति हमारे लिए क्यों जरूरी है,अपना जीवन चलाने के लिए हमें लगभग हर वस्तु प्रकृति से मिल जाती है,किन्तु हम प्रकृति को क्या देते हैं? बच्चे समझ पाएँगे कि प्रकृति हमारे लिए कितनी उपयोगी है। प्रकृति के उपयोग को देखते हुए बच्चे प्रकृति के प्रति अपनी ज़िम्मेदारियों को समझ पाएँगे। आज हम प्रकृति को प्रदूषित कर रहे हैं।अगर इसे सुरक्षित नहीं रखेंगे तो हमारा जीवन संकट में पड़ जायेगा।

गतिविधि के चरण:

पहला चक्र

- प्रकृति के उपयोग जानने के लिए प्रकृति की एक छोटी काल्पनिक सैर करने को कहें।
- बच्चों को आँखें बंद करने को और कल्पना करने को कहें कि वे उन चीजों को देखें जो उन्हें पसंद है। उनकी सुगंध,उनकी आवाज़ें और उनके स्पर्श के बारे में सोचें।
- कल्पना करें-नदी के किनारे खेत,खेतों में लहलहाती फसलें और पेड़ की शाखाओं पर लटकते आमों की और पेड़ों की ठंडी छाँव की।
- विभिन्न प्रकार के पेड़ पौधों और विभिन्न रंगों के फूलों की कल्पना करो।
- बच्चों को अपने समूह में अपना अनुभव साझा करने को कहें।

दूसरा चक्र

- अब बच्चों को यह कल्पना करने के लिए कहें कि बहती नदी में किसी ने प्लास्टिक की बोतल और कचरा डाल दिया है।
- नदी का पानी भी काले रंग का दिखाई दे रहा है,उसमें से दुर्गंध आ रही है।
- खेतों में फसल मुरझाई हुई है,पेड़ कटे हुए हैं इसलिए गर्मी से राहत देने वाली छाँव भी नहीं है।
- जगह जगह से दुर्गंध आ रही है।
- बच्चों को अपने समूह में अपना अनुभव साझा करने को कहें।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. क्या आप कभी ऐसी जगह गए हो जिसकी कल्पना आपने पहले की थी?
2. ऐसी जगह जाकर आपको कैसा लगा था? साझा करें।
3. आपने जब पहली बार प्रकृति की सैर की कल्पना की, तब आपको कैसा महसूस हुआ? आपस में चर्चा करके साझा करें।
4. खेतों से आपको क्या क्या मिलता है? अपने साथी के साथ चर्चा करें।
5. पेड़, पौधे, फल, फूल, नदियों तथा बादलों का क्या क्या उपयोग हैं?अपने समूह में चर्चा करें।
6. दूसरे चक्र की कल्पना में आपको क्या क्या चीजें अच्छी नहीं लगीं? अपने समूह में चर्चा करके साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

- बच्चों को कल्पना में जाने के लिए उचित समय दें।
- बच्चों को काल्पनिक सैर करवाने के लिए दिए गए उदाहरणों का प्रयोग करें।
- बच्चों के अनुभवों को सही ग़लत न ठहराएँ।
- चर्चा को उद्देश्य तक ले जाएँ।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण:

पिछले दिन की गई कल्पना की साझेदारी बच्चों से करवाएँ।

तीसरा चक्र

- अब बच्चों को यह कल्पना करने के लिए कहें कि बहती नदी सूख गई है।
- पेड़,फूल,फल भी कहीं नज़र नहीं आ रहे हैं।इन पर मंडराने वाली तितलियाँ भी कहीं नज़र नहीं आ रही हैं।
- बहुत ज्यादा गर्मी है, बादलों का इंतज़ार हो रहा है।
- हवा भी दुर्गंध वाली है, बहुत सारे लोगों ने मास्क लगाए हुए हैं।

दूसरा दिन:

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. दूसरी बार जो आपने कल्पना की यदि वैसा हो जाए तो आपको कैसा लगेगा?साझा करें।
2. क्या अपने आसपास की चीज़ों को साफ़ रखना जरूरी है? क्यों? साथी से चर्चा करें।
3. प्रकृति और पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिए क्या आप कुछ कर सकते हो?साझा करें।
4. आसपास सफ़ाई न रखने से क्या आपके जीवन पर कोई बुरा/ ग़लत प्रभाव पड़ सकता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

- बच्चों को कल्पना में जाने के लिए उचित समय दें।
- बच्चों को काल्पनिक सैर करवाने के लिए दिए गए उदाहरणों का प्रयोग करें।
- बच्चों के अनुभवों को सही ग़लत न ठहराएँ।
- चर्चा को उद्देश्य तक ले जाएँ।

15. आपका आभार

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान इस बात की ओर जाए कि विद्यालय में कई लोग हमारे सहायक हैं जो न केवल विद्यालय चलाने में बल्कि अच्छी तरह पढ़ाई लिखाई करने में भी हमारी सहायता करते हैं।

आवश्यक सामग्री: किसी भी सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
हमारे विद्यालय को चलाने में बहुत से लोगों का योगदान होता है। यह गतिविधि विद्यार्थियों का ध्यान इन लोगों की ओर ले जाएगी। विद्यार्थी जान पाएँगे कि उनके प्रधानाचार्य/ प्रधानाचार्या, शिक्षकों के अतिरिक्त कई अन्य लोग उनके पढ़ने लिखने में सहायक होते हैं।जैसे चौकीदार, सफ़ाई कर्मचारी,खाना विद्यालय तक लाने वाले तथा बांटने वाले लोग,पुस्तक छापने वाले तथा उन्हें विद्यार्थियों तक पहुँचाने वाले लोग,कॉपी, पेन,पेंसिल आदि बनाने तथा बेचने वाले लोग। विद्यार्थी इन सभी का सहयोग पहचानकर उनके प्रति कृतज्ञता का भाव व्यक्त करने का प्रयास कर पाएँगे।।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक बोर्ड पर विद्यालय का एक चित्र बनाएँ।
- सबसे पहले शिक्षक विद्यार्थियों से पूछेंगे कि विद्यालय में कौन-कौन लोग पढ़ने लिखने में आपकी सहायता करते हैं? चित्र देखकर आपके मन में विद्यालय से संबंधित किन-किन व्यक्तियों का ध्यान आया।
- जो भी विद्यार्थी बोर्ड पर कुछ भी जोड़ने के लिए अपना हाथ उठाता है, वे अपने अभिनय द्वारा यह बताने का प्रयत्न करेगा कि वह व्यक्ति क्या कार्य करता है।
- शेष कक्षा अनुमान लगाएगी कि विद्यार्थी किसका अभिनय कर रहा/ रही है?
- विद्यार्थी जिस सहायक का नाम बताएँ, शिक्षक बोर्ड पर विद्यालय के चित्र के चारों ओर उसका नाम एवं उसकी भूमिका लिख दें। (संभावित शब्द- शिक्षक,प्रधानाचार्य/ प्रधानाचार्या,विद्यार्थी आदि)
- इन व्यक्तियों के अलावा कौन-कौन अन्य लोग हैं जो पढ़ने लिखने में आपकी मदद करते हैं। उदाहरण: दुकानदार जो कॉपी,पेंसिल,रंग आदि आपको आसानी से उपलब्ध करवाता है।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. विद्यालय में अच्छी तरह पढ़ने लिखने के लिए कौन-कौन हमारी सहायता करता है? अपने अपने समूह में चर्चा करें।
2. यदि सफ़ाई करने वाले लोग आपके विद्यालय में सफ़ाई न करें, तो आपकी पढ़ाई लिखाई पर क्या असर पड़ेगा? चर्चा करें।
3. समाज के इतने लोग आपका विद्यालय बनाने और चलाने में मदद करते हैं यह जानकर आप उन लोगों के प्रति कैसा महसूस करते हो?तथा क्यों?अपने समूह में चर्चा कर साझा करें।
4. आप पढ़ लिखकर उन लोगों के लिए क्या करना चाहोगे जो आज पढ़ने लिखने में आपकी सहायता कर रहे हैं?
5. घर पर आपकी पढ़ाई लिखाई करने में आपकी कौन-कौन तथा कैसे सहायता करता है?चर्चा करें।
6. आपके मित्र पढ़ने लिखने में आपकी मदद कैसे करते हैं? चर्चा करें।
7. जो भी लोग आपको पढ़ने लिखने में मदद करते हैं, क्या आपने इसके लिए उनके प्रति आभार व्यक्त किया है? यदि हाँ तो कैसे? यदि नहीं तो क्यों नहीं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक स्वयं भी गतिविधि में भाग लें
- शिक्षक चर्चा को उद्देश्य तक पहुँचाएँ।
- यदि कोई विद्यार्थी अभिनय करने में संकोच करें तो उस पर ऐसा करने के लिए दबाव न बनाएँ।

16. मददगार

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान सहयोग देकर मिलने वाली ख़ुशी की ओर जाएगा तथा वे इस ख़ुशी को महसूस कर पाएँगे।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
यह गतिविधि सहयोग के महत्त्व और उससे मिलने वाली ख़ुशी के बारे में है। इस गतिविधि में छात्र अपने जीवन में किसी का सहयोग करने वाले कार्य या अपने आसपास किसी को सहयोग देने के कार्य को भावों के साथ प्रस्तुत करेंगे।शिक्षक छात्रों को यह ज़रूर बताएँ कि सहयोग की भावना स्वयं के प्रति, दूसरों के प्रति या पर्यावरण के प्रति हो सकती है। शिक्षक कोशिश करेंगे कि छात्र अपने आसपास हो रहे क्रियाकलापों पर ध्यान दें और उनमें से ही कोई उदाहरण लें।
इन कार्यों को तीन स्टिल पिक्चर्स में प्रस्तुत करेंगे। एक शुरू करने की स्थिति,दूसरी बीच की स्थिति तथा तीसरी अंतिम स्थिति।
स्टिल पिक्चर्स की परिभाषा: यहाँ role play का मतलब है अपने शरीर को एक मूर्ति/स्टैचू की तरह बनाकर अर्थात मूक अभिनय द्वारा (जिसमें आपको हिलाए-डुलाए बिना) छात्र अपने भाव को दर्शाएँ।

गतिविधि के चरण:-

- सबसे पहले शिक्षक छात्रों के 5 समूह बनाएँगे।
- बच्चों को स्टिल पिक्चर द्वारा दूसरों से मिलने वाले सहयोग को दर्शाने को कहा जाएगा।
- बच्चे तीन भागों में सहयोग को दर्शाएँगे।
- बच्चे सबसे पहले सहयोग करने की पहली स्थिति का अभिनय करेंगे।
- शिक्षक बोर्ड पर छात्रों द्वारा दिए गए उत्तर लिखेंगे और उदाहरण दे कर छात्रों को बताएँगे कि यदि कोई हमारी उन्नति के लिए और हम किसी की उन्नति के लिए तन,मन,धन से उपयोगी होते हैं तो हम उसका और वे हमारा सहयोग करते हैं। जैसे:- लाइन में किसी को धक्का न दें, किसी ज़रूरतमंद को बस में या मेट्रो में सीट दें, अपने आसपास कूड़ा गिरा हुआ देखें तो उसे कूड़ेदान में डालें। सोने से पहले रोज़ अपने दिन को याद करें और अपने व्यवहार के बारे में सोचें।
- इसके बाद शिक्षक छात्रों से पूछें, "जब कोई आपके साथ अच्छा व्यवहार करता है और आप भी उनके प्रति उसी भाव से पेश आते हैं, तो आपको कैसा लगता है?
- ऐसा कोई किस्सा बताएँ जब किसी ने आपकी या आपने किसी की मदद की हो " तब आपको कैसा लगा? शिक्षक कुछ छात्रों से अपने अनुभव साझा करने को कहेंगे।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. आपके आसपास आपके मदद करने वाले कौन-कौन हैं? साझा करें।
2. यदि कोई आपकी मदद नहीं करता तो आपको कैसा लगता है और क्यों? चर्चा करें।
3. जब किसी ने आपकी मदद की तब आपको कैसा लगा? और क्यों? साझा करें।
4. क्या कभी ऐसा हुआ है कि आप चाहते हुए भी किसी की मदद नहीं कर पाए? यदि हाँ तो ऐसा क्यों हुआ, साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण:

- कक्षा में छात्रों को 4-5 समूहों में विभाजित करें। हर समूह में 5 से अधिक छात्र न हों।
- शिक्षक छात्रों से पूछेंगे, "अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में हम ऐसा क्या करें कि हम किसी के लिए सहयोगी हो पाएँ? प्रत्येक छात्र किसी का सहयोग करने की अपनी कहानी या किस्सा, अपने समूह के साथियों के साथ साझा करें।
- इसके बाद सभी साथी मिलकर कोई एक कहानी चुनें जिसको वे स्टिल पिक्चर (still picture) बना कर क्लास के सामने प्रस्तुत करेंगे। आप मदद करने के दो तरीक़े दिखा सकते हैं।
- स्टिल पिक्चर में बच्चों को बिना बोले कहानी का शुरू वाला भाग,बीच वाला भाग तथा अंत वाला भाग दर्शाना है।

दूसरा दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. आप किसी की मदद करने के लिए कौनसा कार्य करना चाहेंगे? घर तथा विद्यालय में आप कहाँ-कहाँ मदद कर सकते हैं?
2. किसी की मदद करना मुश्किल है या आसान? ऐसा क्यों?
3. ऐसे लोगों के प्रति कृतज्ञता कैसे व्यक्त करेंगे, जो आप के प्रति मददगार रहे हैं?
4. जब आपने किसी की मदद की और उसने आपके साथ अच्छा व्यवहार नहीं किया तब आपको कैसा लगा? साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

- छात्रों को "हाँ या नहीं, अच्छा या बुरा " के आगे की बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- शिक्षक छात्रों को गतिविधि शुरू करने से पहले स्टिल पिक्चर के बारे में बताएँगे कि वो क्या है और कैसे बनाई जा सकती है।
- शिक्षक ध्यान दे कि इस गतिविधि में सभी छात्र हिस्सा लें। छात्रों को एक-दूसरे का परस्पर सहयोग करने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक कोशिश करें कि सभी समूहों के स्टिल पिक्चर का विषय एक-दूसरे से अलग और भिन्न हों।

17. ग़लती में अनेक सही में एक

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर जाएगा कि सही उत्तर हमेशा एक ही होगा, ग़लत उत्तर अनेक हो सकते हैं।

आवश्यक सामग्री: कोई आवश्यक सामग्री नहीं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
जब हम सभी किसी वस्तु को सही तरह जान लेते हैं तो हम सभी उस वस्तु को एक सा ही जान पाते हैं। जब तक हम वस्तु को ठीक से नहीं जान पाते तब तक हम उसे अलग- अलग ही मानते हैं,इसी कारण भ्रमवश हमारे उत्तर अलग-अलग होते हैं लेकिन जब हम सही होते हैं तब हम सब के उत्तर एक समान ही होते हैं।
जैसे पहले चाँद क्या है? इस प्रश्न के अलग-अलग लोगों के अलग-अलग उत्तर थे परंतु आज सभी जानते हैं कि चंद्रमा धरती का एक उपग्रह है। अलग-अलग वस्तुओं के साथ इस गतिविधि को दूसरे दिन भी करवाया जा सकता है।

गतिविधि के चरण:

- बच्चों को 5-5 के समूह में बाँटें।
- शिक्षक बच्चों को कक्षा में लगे श्यामपट्ट को दिखाकर उनसे उसकी लंबाई पूछें।
- जैसे:- (श्यामपट्ट कितने स्केल के बराबर होगा)
- सभी बच्चे उस श्यामपट्ट की जो जो लंबाई बताएँ उन्हें शिक्षक श्यामपट्ट पर लिख लें। (यह माप अलग-अलग होगा)
- कक्षा के प्रत्येक छात्र के साथ इसी गतिविधि को करें।
- विद्यार्थियों से पूछें कि सभी बच्चों के द्वारा बताए गए उत्तर एक ही हैं अथवा अनेक।
- एक विद्यार्थी को बुलाएँ और एक स्केल देकर उस श्यामपट्ट की लंबाई मापने को कहें।
- अब उस बच्चे द्वारा बताए गया उत्तर श्यामपट्ट पर लिख लें।
- अब श्यामपट्ट की लंबाई बच्चों से दुबारा पूछें।
- अब सबके उत्तर समान होंगे।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. जब आपसे पहली बार श्यामपट्ट की लंबाई पूछी गई थी तब आपके उत्तर एक जैसे थे या अलग-अलग? ऐसा क्यों था? चर्चा करें।
2. श्यामपट्ट मापने के बाद सभी विद्यार्थियों के लिए उसकी लंबाई एक जैसी थी या अलग-अलग थी? ऐसा क्यों था? साझा करें।
3. सभी विद्यार्थियों उत्तर समान कब था तथा क्यों? चर्चा करके साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

- दूसरे दिन अन्य वस्तुओं के साथ इस गतिविधि को करवा सकते हैं?
- गतिविधि के उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए शिक्षक प्रश्न पूछ सकते हैं।
- सभी विद्यार्थियों को गतिविधि में भाग लेने का अवसर दें।
- श्यामपट्ट की लंबाई को लेकर बच्चों के जो भी अनुमान हों उनका मज़ाक न बनने दिया जाए।

18. काला या सफ़ेद

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना कि वस्तु/स्थिति/घटना एक ही होती है किन्तु उसे देखने का सबका दृष्टिकोण एक न होने के कारण अलग-अलग व्यक्तियों के लिए वह अलग-अलग होती हैं। बच्चे यह जान पाएँगे कि जब वे किसी वस्तु को पूरा समझ लेते हैं तो उसे पूरा जान पाते हैं, पूरा जानकर वे उसे दूसरों को भी समझा पाते हैं।

आवश्यक सामग्री: एक कॉपी जिसका आधा भाग सफ़ेद तथा आधा भाग काला हो।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

कई बार हम किसी वस्तु,/घटना/स्थिति, का एक ही पहलू देखते हैं और उसी से प्रभावित हो जाते हैं।इस गतिविधि द्वारा बच्चे किसी वस्तु,/ घटना/स्थिति के सभी पहलू जानने की कोशिश करेंगे। हमें वस्तु/ परिस्थिति/घटना को वास्तव में समझने के लिए उसके हर दृष्टिकोण (सोचने का तरीक़ा) को देखने की आवश्यकता होती है। इससे पूरी स्पष्टता हो जाती है और द्वंद नहीं रहता। जब हम किसी वस्तु/ परिस्थिति/घटना को समझ लेते हैं तो उसे दूसरों को भी समझा सकते हैं।

उदाहरण: इंजेक्शन लगाना या कड़वी दवा खाना किसी बच्चे को प्रिय न हो परन्तु वास्तव में वह उसके हित के लिए है। जब यह दृष्टिकोण बच्चे तक पहुँचेगा तभी वह इंजेक्शन अथवा कड़वी दवा का महत्त्व समझ पाएगा और दूसरे लोगों को भी समझ पाएगा।

गतिविधि के चरण:

1. कक्षा को दो भागों में बाँट दें।
2. कक्षा में कोई बॉल अथवा गोल चीज लेकर जाएँ जिसके आधे भाग पर सफ़ेद रंग हो और दूसरे आधे भाग पर काला।
3. कक्षा के बच्चों को दो समूहों में आमने-सामने बैठाएँ।
4. बच्चों से पूछें कि बॉल का रंग कैसा है?
5. एक समूह के बच्चे बॉल को सफ़ेद बताएँगे जबकि दूसरे समूह के बच्चे उसे काला बताएँगे।
6. अब बॉल पलटें और बच्चों से पूछे कि बॉल का रंग अब उन्हें कैसे दिखाई देता है। जिन बच्चों को बॉल का रंग पहले सफ़ेद दिखाई दिया था उन्हें वही बॉल अब काले रंग की दिखाई देगी। जबकि जिन बच्चों को पहले बॉल का रंग काला दिखाई दिया था, अब उनको बॉल का सफ़ेद रंग दिखाई देगा।

पहला दिनः चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. क्या आपके व आपके किसी साथी के बीच"मैं ही सही हूँ"को लेकर मन मुटाव या मतभेद हुआ है? साझा करें।
2. आपके और आपके दोस्त के बीच मतभेद क्यों होते हैं? चर्चा करें।
3. क्या आपके साथ ऐसा हुआ है कि आप जिस बात को सही मान रहे थे। वो वैसी नहीं थी? अपने साथ घटी घटना साझा करें।
4. क्या आपका सोचने का तरीक़ा हमेशा आपके मित्र के सोचने का तरीक़े के समान ही होता है? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
5. सोचने के तरीक़े अलग-अलग होने के कौन-कौनसे कारण होते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

- बच्चों के दोनों समूह एक-दूसरे के आमने सामने बैठें।
- बॉल को ऐसी स्थिति में रखें कि बॉल का आधा भाग (सफ़ेद) एक ओर बैठे बच्चों को दिखाई दे तथा दूसरा आधा भाग (काला) दूसरी ओर बैठे बच्चों को दिखाई दे।
- चर्चा को उद्देश्य की ओर ले जाएँ।

19. सभी की भूमिका

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: छात्र परिवार में कार्य करने वाले सदस्यों की विभिन्न भूमिकाओं के महत्त्व की पहचान करने में सक्षम होंगे और यह भी जान पाएँगे कि परिवार में कोई भी किसी की भी भूमिका निभा सकता है।

आवश्यक सामग्री: किसी भी सामग्री की आवश्यकता नही है

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

बच्चे अपने परिवार के सदस्यों की उपयोगिता की पहचान करने में सक्षम होंगे। वे परिवार को सुचारु रूप से चलाने के लिए क्या-क्या करते हैं? बच्चे परिवार के सदस्य के रूप में अपनी भूमिका को पहचानने में भी सक्षम होंगे। बच्चे यह भी समझ पाएँगे, कि यदि परिवार का कोई सदस्य किसी विशेष कारण से कुछ करने में सक्षम नहीं है तो परिवार में कोई और व्यक्ति उस भूमिका को निभाता हैं।

इस गतिविधि द्वारा बच्चे यह समझ पाएँ कि परिवार में सभी लोगों की कोई न कोई भागीदारी अवश्य होती है। बच्चे समझ पाएँगे कि परिवार के सदस्य एक-दूसरे के पूरक होते हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को परिवार के निम्नलिखित सदस्यों में से किसी एक की (परिवार में सभी के लिए सहयोगी के रूप में) भूमिका निभाने के लिए कहें।
- इस भूमिका को निभाने से पहले विद्यार्थियों को कुछ समय सोचने व तैयारी करने के लिए दें।
    - माँ
    - पिता
    - दादी
    - दादा
    - बेटा
    - बेटी
    - भाई
    - बहन
- कुछ छात्र कक्षा के सामने अभिनय करेंगे तथा अन्य छात्र इस अभिनय का अनुमान लगाएँगे कि परिवार का कौनसा सदस्य यह कार्य कर सकता है।
- छात्र स्वयं भी परिवार के इन सदस्यों के अलावा अन्य सदस्यों का अभिनय कर सकते हैं।
- यदि सभी छात्र अभिनय करने में संकोच कर रहे हों तो इच्छुक छात्र अभिनय के लिए आगे आ सकते हैं और अन्य अनुमान लगा सकते हैं।

पहला दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. परिवार के जिस सदस्य का अभिनय किया है उसका क्या कारण है? चर्चा करें।
2. यदि परिवार का कोई सदस्य किसी कारणवश अपनी भूमिका नहीं निभा पाए तो इसका परिवार पर क्या प्रभाव होगा?
3. क्या यह संभव है कि परिवार के हर सदस्य की भूमिका किसी अन्य सदस्य द्वारा भी पूरी की जा सकती है? हाँ या नहीं? क्यों?
4. यदि परिवार का कोई सदस्य किसी कारणवश अपना काम नहीं कर पा रहा हो तो, आपके घर में उनका काम कौन निभाता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण:

शिक्षक विद्यार्थियों के पाँच समूह बनाएँ।

शिक्षक बच्चों को कहें कि वे अपने अपने समूह में नीचे दी गई परिस्थितियों का अभिनय करें।

1. बड़े भाई का छोटे भाई-बहनों की पढ़ने लिखने में मदद करना।
2. माता जी का आपको स्कूल छोड़ना।
3. दादी का आपको कहानी सुनाना।
4. दादाजी का बाज़ार से सब्जी लेकर आना।
5. चाचा का आपके साथ खेलना।

विद्यार्थियों को ऐसे लोगों को पहचानकर उनकी भूमिका निभाने के लिए कहें।

दूसरा दिन: चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. क्या आपने कभी परिवार के किसी सदस्य का काम किया है जब वह अपना काम नहीं कर पा रहे हों? साझा करें।
2. आपने किसकी भूमिका निभाई और कैसे?
3. क्या आपके घर के सदस्य कभी कभी एक-दूसरे का काम करते हैं? अपने समूह में चर्चा करें।
4. क्या एक-दूसरे का काम करने के लिए आपके परिवार के सदस्य काम के बदले कुछ लेते हैं? अपने समूह में चर्चा करें।
5. घर अथवा आस पड़ोस में बड़ों के कौन-कौन से काम ऐसे हैं जिनमें बच्चे उनकी मदद कर सकते हैं?अपने साथी से चर्चा करें।
6. आजकल आप परिवार की मदद करने के लिए क्या काम करते हैं? साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक ध्यान दें कि किसी भी बच्चे के अभिनय पर प्रश्न न उठाएँ।
- विद्यार्थियों को सबकी सोच का सम्मान करने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों की अपेक्षाओं को सही या ग़लत न ठहराकर, उनके पीछे के कारणों को ढूँढने का प्रयास करें।
- शिक्षक स्वयं भी गतिविधि में भागीदारी करें और चर्चा को उद्देश्य की ओर ले जाएँ।

20. आवश्यकता तथा पसंद

समय: कम से कम दो दिन अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: मानवों में कौन-कौनसी आवश्यकताएँ समान हैं तथा कौनसी असमान हैं।

आवश्यक सामग्री: कोई विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
हम सभी की कुछ आवश्यकताएँ एक समान होती हैं लेकिन इन आवश्यकताओं को पूरी करने के लिए हमारी पसंद नापसंद अलग-अलग हो सकती है। इस गतिविधि द्वारा बच्चे पहचान पाएँगे कि उनकी व उनके दोस्तों की शरीर की आवश्यकताएँ एक समान हैं,जैसे खाना,पानी,कपड़े,जूते तथा घर आदि, इनके लिए हमारी पसंद नापसंद तथा मात्रा की एक समान हमें ज़रूरत नहीं होती। किसी को ये अधिक चाहिए तो किसी को कम। इस गतिविधि के हर सेट का पहला प्रश्न आवश्यकता को दिखाता है। इस प्रश्न के उत्तर पर सभी बच्चे एक साथ होंगे क्योंकि पहले प्रश्न में पूछी गई वस्तुएँ सबकी आवश्यकता है। जैसे खाना,घर और कपड़े सभी मनुष्यों की आवश्यकता हैं जो सभी के लिए समान है। जबकि अन्य प्रश्नों के उत्तर इन आवश्यकताओं के लिए पसंद नापसंद है जो सबकी अलग-अलग होती है।

गतिविधि के चरण:

- एक ही माह (जैसे जनवरी) जन्म लेने वाले बच्चों को कक्षा में आगे बुलाएँ।
- इनसे चार चार बच्चों के समूह बनाएँ। इसी प्रकार समान ऊँचाई, कद, तारीख, (किसी एक समानता के अनुसार) बच्चों के विभिन्न समूह बनवाएँ।
- प्रत्येक समूह के बच्चों को बारी बारी से कक्षा में सबसे पीछे खड़ा करें।
- पहले समूह एक से सेट एक,समूह दो से सेट दो,समूह तीन से सेट तीन तथा समूह चार से सेट चार के प्रश्न पूछें।
- जिन बच्चों के उत्तर हाँ में हो उन्हें एक कदम आगे बढ़ने को कहें जिनके उत्तर न में हों वह अपने स्थान पर ही खड़े रहेंगे।

सेट एक के प्रश्न

- क्या आप सभी खाना खाते हैं?
- क्या आप दही खाते हैं?
- क्या आपको कद्दू की सब्जी पसंद है?
- क्या आप दूध पीते हैं?

सेट दो के प्रश्न

- क्या आप घर में रहते हो?
- क्या आपका घर दो मंजिला है?
- क्या आपके घर की दीवारें नीले रंग की हैं?
- क्या आपके घर के सामने पार्क है?

पहला दिनः चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. इस गतिविधि के अंत में क्या आप सभी एक ही स्थान पर थे? हाँ तो क्यों? नहीं तो क्यों नहीं? अपने अपने समूह में चर्चा करें।
2. एक ही कक्षा में पढ़ने वाले आप सभी विद्यार्थियों की पसंद व नापसंद एक जैसी हैं या अलग-अलग?
3. ऐसी कौनसी चीजें हैं जो आप सभी चाहते हैं? साझा करें।
4. क्या एक ही अक्षर से शुरू होने वाले नाम के बच्चों की आवश्यकताएँ एक जैसी ही थीं या अलग-अलग?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरणः

- कक्षा में उन बच्चों के नाम पुकारें जिनके नाम एक ही अक्षर से शुरू होते हैं जैसे स से साक्षी,सुरेश, सीमा, सरिता,सागर आदि।
- किसी एक समानता के अनुसार बच्चों के विभिन्न समूह बनवाएँ।
- सभी समूहों से सेट तीन और चार के प्रश्न पूछें।
- जिन बच्चों के उत्तर हाँ में हो उन्हें एक कदम आगे बढ़ने को कहें जिनके उतर नहीं में हो वह अपने स्थान पर ही खड़े रहेंगे।

सेट तीन के प्रश्न

- क्या आप कपड़े पहनते हैं?
- क्या आप सभी को नीले रंग के कपड़े पसंद हैं?
- क्या आप सभी सूती कपड़े पहनते हैं?
- क्या आप सभी को लंबे कपड़े पहनना पसंद है?

सेट चार के प्रश्न

- क्या आप अपने पैरों को चोट से बचाने के लिए जूते पहनते हैं?
- क्या आपके जूते भूरे रंग के हैं?
- क्या आपके पास दो जोड़ी जूते हैं?
- क्या आपके जूते कपड़े से बने हैं?

पहला दिनः चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न

1. इस गतिविधि के अंत में क्या आप सभी एक ही स्थान पर थे? हाँ तो क्यों? नहीं तो क्यों नहीं? अपने अपने समूह में चर्चा करें।
2. एक ही कक्षा में पढ़ने वाले आप सभी विद्यार्थियों की पसंद व नापसंद एक जैसी हैं या अलग-अलग?
3. ऐसी कौनसी चीजें हैं जो आप सभी चाहते हैं? साझा करें।
4. क्या एक ही अक्षर से शुरू होने वाले नाम के बच्चों की आवश्यकताएँ एक जैसी ही थीं या अलग-अलग?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- सभी बच्चे एक-दूसरे से कुछ अंतर पर खड़े हों।
- इस गतिविधि को करते हुए बच्चे आपस में बात न करें।
- यदि बच्चे अपने अनुभव/संस्मरण सुनाना चाहें तो उन्हें इसकी अनुमति अवश्य दें।
- ध्यान रखें कि बच्चे धक्का-मुक्की ना करें।
- अगर कक्षा में स्थान बहुत कम हो तो गतिविधि खुले में भी कराई जा सकती है।
- समूह चर्चा में विद्यार्थियों द्वारा प्राप्त निष्कर्षों को अवश्य साझा कराएँ।

अभिव्यक्ति खंड

हर इनसान में अपने विचारों और भावों (thoughts and feelings) को व्यक्त करने की स्वाभाविक चाहत (natural desire) होती है। जिन चीज़ों को हम सीखते और समझते हैं, उन्हें व्यक्त करने पर हम आराम (relax) महसूस करते हैं। अभिव्यक्ति से ही हम एक-दूसरे को ठीक से समझ पाते हैं। अभिव्यक्त होने पर दूसरों के साथ-साथ ख़ुद की भी यह स्पष्टता बढ़ती है कि हम कैसा सोचते हैं और कैसा महसूस करते हैं। अपनी समझ और भावनाओं को व्यक्त करने में समर्थ होने के कारण ही इनसान को 'व्यक्ति' भी कहते हैं। एक व्यक्ति को ख़ुद को व्यक्त करने पर ही संतुष्टि मिलती है। अतः अभिव्यक्ति एक व्यक्ति के जीवन का अभिन्न हिस्सा है।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्यों? (Why to express?)

प्रकृति में हर चीज़ की एक निश्चित भूमिका (definite role/purpose) है। हम किसी वस्तु की उस निश्चित भूमिका को उसकी उपयोगिता के रूप में पहचानते हैं। यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर कभी भी बदलती नहीं है। जैसे- चावल की उपयोगिता को हम शरीर के पोषक के रूप में पहचानते हैं। चावल की यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर बदलती नहीं है। किसी वस्तु की इस सार्वभौमिक उपयोगिता (universal utility) को हम उस वस्तु के मूल्य (value) के रूप में पहचानते हैं।

दूसरी वस्तुओं की तरह ही इनसान की भी इस दुनिया में कोई भूमिका है। जैसेः- माता-पिता अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं। पुत्र-पुत्री अपने वृद्ध माता-पिता की देखभाल और सेवा करते हैं। वृद्ध माता-पिता अपनी संतान का मार्गदर्शन करते हैं। गुरु अपने शिष्यों को शिक्षित करते हैं। भाई-बहन और मित्र एक-दूसरे का सहयोग करते हैं। इस प्रकार एक-दूसरे के ख़ुशहाल जीवन के लिए हम जो भागीदारी करते हैं, यही एक-दूसरे की ज़िंदगी में हमारा मूल्य है। इन मूल्यों को ही हम भावों के रूप में महसूस करते हैं। अपने ख़ुशहाल जीवन के लिए माता-पिता, भाई-बहन, गुरु, मित्र आदि की भागीदारी को देख पाने पर और अपनी भागीदारी को निभाने पर धरती के सभी लोग समान रूप से भावों को महसूस करते हैं। अतः इस खंड में हमारे भावों को ही सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (universal human values) के रूप में अभिव्यक्ति का आधार माना गया है। जैसे- कृतज्ञता का भाव, सम्मान का भाव, स्नेह का भाव आदि।

जब हम अपने संबंधों में एक-दूसरे के लिए इन भावों को देख पाते हैं, महसूस करते हैं तो हमें ख़ुशी होती है। जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करते हैं। अतः ख़ुशहाल जीवन के लिए संबंधों में भावों को पहचानना, महसूस करना और व्यक्त करना बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही इन भावों की स्थिरता (stability of feelings) के लिए सजग (aware) रहने का अभ्यास करना भी आवश्यक है।

एक-दूसरे से अपने भावों के आदान-प्रदान के लिए ही भाषाएँ (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) विकसित हुई हैं। किसी कौशल के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए निष्पादन कलाएँ (performing arts) विकसित हुई हैं, जैसे-संगीत, नृत्य, रंगमंच आदि। सौंदर्य के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए दृश्य कलाएँ (visual arts) विकसित हुई हैं, जैसे-ड्रॉइंग, पेंटिंग, स्कल्पचर आदि। इस प्रकार देखें तो हमारी ख़ुशी का संसार एक-दूसरे के प्रति सही भावों के साथ होने और विभिन्न माध्यमों व तरीक़ों से उन्हें व्यक्त करने से ही जुड़ा हुआ है। अतः एक व्यक्ति के समुचित विकास और ख़ुशहाल जीवन के लिए भावों की अभिव्यक्ति (expression of feelings) अति आवश्यक है, इसीलिए हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति को शामिल किया गया है।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्या? (What to express?)

कक्षा तीसरी के लिए अभिव्यक्ति के इस खंड में निम्नलिखित चार भावों/मूल्यों को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और उन्हें व्यक्त करने (to express) के लिए रखा गया है।

1. ममता (Care)

2. स्नेह (Affection)

3. कृतज्ञता (Gratitude)

4. सम्मान (Respect)

उपर्युक्त मूल्यों को 20 सत्रों (sessions) में फैलाया गया है।

अभिव्यक्ति का आधारः

- सभी सत्रों में अभिव्यक्ति भावों (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों) की ही होगी।
- अभिव्यक्ति विद्यार्थी के अपने संबंधों में जीने पर केंद्रित होगी। जीने में व्यवहार व कार्य करना और महसूस करना निहित हैं।
- अभिव्यक्ति की कक्षा में किसी प्रकार की चर्चा नहीं होगी। इस प्रकार के प्रश्न पूछे जाना भी अपेक्षित नहीं हैं कि इस बारे में आप क्या सोचते हो, क्या करना चाहते हो, इस स्थिति में क्या करना चाहिए, आगे क्या करेंगे आदि। हैप्पीनेस कक्षा की कहानियाँ चिंतन प्रधान, गतिविधियाँ विचार प्रधान और अभिव्यक्तियाँ भाव प्रधान हैं।
- अभिव्यक्ति के प्रश्न मुख्यतः निम्नलिखित चार स्थितियों पर आधारित हैं।

विद्यार्थी अपने संबंधों में-

1. क्या देखता है? (Observation)
2. कैसा व्यवहार करता है? (Behaviour)
3. क्या ज़िम्मेदारी निभाता है? (responsibility)
4. क्या महसूस करता है? (Feeling)
    - सामान्यतया अभिव्यक्ति गत सप्ताह के अनुभवों पर ही आधारित रहेगी, लेकिन कुछ स्थितियों में पहले के अनुभवों को भी साझा किया जा सकता है।
    - सभी सत्रों में दिए गए प्रश्न केवल प्रस्तावित हैं। उपर्युक्त स्थितियों को ध्यान में रखते हुए शिक्षक स्वयं भी आवश्यकतानुसार प्रश्न बनाएँ/पूछें।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति कैसे? (How to express?)

प्रस्तावित शिक्षण-विधियाँ (Proposed pedagogies): कक्षा में सभी विद्यार्थियों की भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए अलग-अलग प्रश्नों के अनुसार अलग-अलग शिक्षण-विधियाँ (pedagogies) अपनाने की आवश्यकता है। इसके लिए निम्नलिखित प्रस्तावित विधियों को अपनाया जा सकता है।

- व्यक्तिगत अभिव्यक्ति (individual expression)
- जोड़े में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in pairs)
- छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in small groups)

अभिव्यक्ति के तरीक़ेः

- सामान्यतया कक्षा में व्यक्तिगत मौखिक अभिव्यक्ति (Individual oral expression in whole class) ही कराई जाए। कभी-कभी कक्षा की आवश्यकता या प्रश्न की आवश्यकता के अनुसार जोड़े में या छोटे समूहों में भी अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।
- प्रश्न की आवश्यकता या किसी विद्यार्थी की विशेष आवश्यकता के अनुसार अभिव्यक्ति के अन्य तरीक़ों को भी

अपनाया जाए। जैसेः- लिखकर (पत्र, कार्ड, डायरी आदि), रोल प्ले करके, चित्र या चिह्न बनाकर, सांकेतिक भाषा द्वारा आदि।

कक्षा कार्यनीतियाँ (Class strategies):

- कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो प्रत्येक विद्यार्थी से पूछे जा सकते हैं। कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो केवल उन्हीं विद्यार्थियों से पूछे जा सकते हैं जिनका उस प्रश्न से संबंधित अनुभव रहा हो।
- प्रश्न पूछने के लिए हमेशा एक ही क्रम न अपनाएँ। कभी कक्षा के पीछे या बीच से भी प्रश्न पूछना शुरू कर सकते हैं।
- यदि किसी प्रश्न के जवाब में ऐसा लगे कि विद्यार्थी अपना अनुभव न बताकर एक जैसा जवाब ही दोहरा रहे हैं तो उन्हें अपना अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें या प्रश्न को बदल दें।
- यदि किसी प्रश्न के एक से अधिक भाग हैं तो विद्यार्थी द्वारा एक भाग का जवाब देने के बाद ही उस प्रश्न का दूसरा भाग पूछें।
- यदि किसी प्रश्न को समझने में विद्यार्थी दिक्कत महसूस करें तो शिक्षक उस प्रश्न को स्पष्ट करने की कोशिश करें।
- प्रश्न पूछने का एक तरीक़ा यह भी हो सकता है कि एक प्रश्न 8-10 विद्यार्थियों से पूछें और अगले 8-10 विद्यार्थियों से दूसरा प्रश्न पूछें। इसके बाद तीसरा प्रश्न या पुनः पहला प्रश्न पूछा जा सकता है। कुछ प्रश्न सभी के लिए समान भी हो सकते हैं।
- एक सत्र के लिए कम से कम प्रस्तावित दिन संबंधित सत्र के साथ दिए गए हैं बाकी शिक्षक के संतुष्ट होने तक उस सत्र को चलाया जा सकता है।

क्या करें और क्या न करें: (Do's and don'ts):

- प्रत्येक सत्र का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ़ शिक्षक के संदर्भ के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- प्रश्नों के उत्तर विद्यार्थियों से ही निकलवाएँ। उन्हें उत्तर समझाने या उपदेश देने का प्रयास न किया जाए।
- शिक्षक की मुख्य भूमिका सभी विद्यार्थियों की सहज अभिव्यक्ति के लिए वातावरण प्रदान करना और प्रश्न पूछना है।
- अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए दिए गए कार्य को कक्षा में किसी चार्ट या हैप्पीनेस कॉर्नर/वॉल पर लिखा जाए ताकि उसपर विद्यार्थियों का ध्यान जाता रहे।
- सभी विद्यार्थियों को अपने अनुभव साझा करने के लिए प्रेरित करें। जो विद्यार्थी शुरूआत में कक्षा के सामने असहज महसूस करते हैं उन्हें पहले अपने साथ बैठे सहपाठियों से या छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करने के अवसर दें।
- किसी विद्यार्थी की अभिव्यक्ति पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें अन्यथा कक्षा में उसकी भागीदारी कम हो सकती है। इसका परिणाम यह भी हो सकता है कि अगली बार वह विद्यार्थी ईमानदारी से अपनी बात साझा न करे।
- शिक्षक का स्नेहपूर्वक प्रोत्साहित करने वाला व्यवहार सबसे अधिक प्रभावी रहता है।

1. ममता (Care)

उद्देश्य: अपने पालन-पोषण में माता-पिता व परिवार के अन्य बड़े-बुजुर्गों की भागीदारी देख पाना और एक-दूसरे की देखभाल के लिए स्वयं भी भागीदारी करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट:

जब हम अपने संबंधों में किसी व्यक्ति के शरीर के पोषण और संरक्षण की ज़िम्मेदारी को स्वीकार करते हैं तो हमारा मन एक स्थिरता महसूस करता है और इस ज़िम्मेदारी को निभाने पर हमें संतुष्टि होती है। इसे ही हम ममता का भाव (feeling of care) कहते हैं।

बच्चे के शरीर के पोषण और संरक्षण के लिए उसे पौष्टिक व स्वादिष्ट भोजन खिलाना, उसे शरीर की सफ़ाई करना सिखाना, उसे व्यायाम, दौड़ इत्यादि का अभ्यास कराना, मेहनत व श्रम के प्रति उसकी मानसिकता बनाना, उसे अलग-अलग कौशल (skills) का exposure देना- इन सभी प्रक्रियाओं से बच्चा स्वस्थ होता है और स्वस्थ बना रहता है। स्वस्थ होने से पोषण देने वाले व्यक्ति को ममता का एहसास होता है। यही स्वस्थ बच्चा बड़ा होने पर स्वावलंबी होता है और अपने माता-पिता के शरीर के पोषण और संरक्षण की ज़िम्मेदारी सहजता से स्वीकारता है। उनकी सेवा करता है, घर की ज़िम्मेदारियाँ स्वीकारता है और अपनी संतान के पोषण-संरक्षण के लिए भी सक्षम होता है। ऐसा होने पर उसके माता-पिता को सही रूप में ममता के भाव की तृप्ति होती है और हमेशा के लिए बनी रहती है।

प्रकृति के नियमानुसार जो व्यक्ति जिसके लिए ममता भाव के साथ होता है उसके लिए वह माता (mother) के स्वरूप में होता है। फिर चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, आयु में छोटा हो या बड़ा। अतः संबंध और उसके संबोधन का प्राकृतिक आधार भाव ही होता है जबकि अभी व्यवहार में हम माता सिर्फ़ उसे ही मानते हैं जिसने हमें जन्म दिया है और/या जो हमारा पालन-पोषण करती है, क्योंकि बच्चे को जन्म देने के साथ ही उसके पोषण और देखभाल की ज़िम्मेदारी प्रधानतः वही निभाती है।

बच्चे, वृद्ध, रोगी और वे व्यक्ति जो किसी अन्य भूमिका में व्यस्त रहते हैं, ऐसे व्यक्तियों को अपने शरीर के पोषण व संरक्षण के लिए मदद की आवश्यकता होती है। किसी न किसी परिस्थिति या आयु में यह आवश्यकता सभी को रहती है। अतः इस ज़िम्मेदारी को स्वीकार करके निभाने वाला व्यक्ति ही ममता का भाव महसूस करता है।

ममता के भाव (feeling of care) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए तीन सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र: 1.1

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपने लिए ममता के भाव को महसूस कर पाएँ और स्वयं भी उसकी अभिव्यक्ति कर पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक नोट:
सत्र का उद्देश्य इसी बात को इंगित करता है कि बच्चे अपने लिए और अपने द्वारा किये गए प्रदर्शित ममता के भाव को देख पाएँ। निम्लिखित प्रश्नों में बच्चों की भागीदारी को सुनिश्चित कर पाने के लिए एक परिस्थिति दी गई है जिससे बच्चा अपनी बात रखने में सहज महसूस करे।
बच्चो द्वारा अभिव्यक्ति

गतिविधि:

- बच्चो को निम्नलिखित स्थिति के बारे में सुन कर सोचने के लिए कहा जाए:

"आज मैंने रोज़ाना की तरह अपने छोटे भाई को नहलाया और स्कूल के लिए तैयार होने में उसकी मदद की, मैं जानती थी कि माँ उस समय हम दोनों के लिए टिफ़िन तैयार कर रही होंगी और पापा सुबह सुबह काम पर निकल गए होंगे। माँ ने भी तो काम पर जाना था और हम दोनों को उठाने से लेकर तैयार करने में बहुत समय लग जाता है। इसलिए मैंने माँ के साथ सच्चे मन से कुछ ज़िम्मेदारी बाँट ली"।

बच्चो द्वारा निम्न प्रश्नों पर अभिव्यक्ति:

- घर में आपकी देखरेख किसने की और जिसने भी आपकी देखरेख की उनका ध्यान किसने रखा?
- क्या आपने कभी अपने बड़े या छोटे भाई या बहन या किसी अन्य की देखरेख की ज़िम्मेदारी उठाई और उसे निभाने की कोशिश की?
- देखरेख की ज़िम्मेदारी क्या सिर्फ बड़ों के ही हिस्से आती है? या ज़रूरत पड़ने पर आप भी उसको निभा सकते हैं? कैसे-कैसे तरीक़े दूसरो की देखरेख के लिए अपना सकते हैं?
- जब भी आपने किसी का ध्यान रखा या देखभाल की तब आपको ख़ुशी मिली या सिर्फ बोझ महसूस हुआ?
- पिछले सप्ताह आपने ऐसे कितने काम किये जो बड़ों द्वारा आपको करने के लिए कहे गए?

अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर इसी चर्चा और अभिव्यक्ति का अगला सत्र ज़ारी रहेगा। अगले सत्र में भी इसकी सुनिश्चितता पर ध्यान दिया जायेगा कि हम ममता का भाव दूसरो में अपने प्रति और ख़ुद उसकी अभिव्यक्ति किस प्रकार से कर और देख पाते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 1.2

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्यः बच्चे अपने लिए ममता के भाव को महसूस कर पाएँ और स्वयं भी उसकी अभिव्यक्ति कर पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक नोटः
सत्र का उद्देश्य इस बात को इंगित करता है कि जब भी बच्चों के लिए ममता का भाव प्रदर्शित होता है बच्चे उसको महसूस कर पाएँ। कभी-कभी किसी अपने के लिए किये गए काम के प्रति हम दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को गहराई से देख या महसूस नहीं कर पाते, अतः निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चे अपने अन्दर ममता भाव को महसूस कर पाएँ।

बच्चो द्वारा निम्न प्रश्नों पर अभिव्यक्तिः

- गत सप्ताह आपने जो भी काम किये वे मात्र अपने बड़ो का कहना भर मानने के लिए किये या आपका मन भी किया उन कार्यो को करने के लिए? जैसे: पढ़ाई करना,मिल बाँट कर खाना खाना, माँ पिताजी की बात सुनना।
- पिछले सप्ताह आपके लिए घर के सदस्यों द्वारा क्या-क्या काम किये गए?
- आपको क्या लगता है जब भी आपके लिए कोई काम किया जाता है तब दूसरे कैसा महसूस करते हैं?
- आपने जिन व्यक्तियों का ख़याल रखा क्या उनको अच्छा लगा?
- दूसरों का ख़याल किन-किन तरीक़ों से रख सकते हैं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्यः

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करे कि दूसरों ने कब-कब आपके साथ ममता का भाव प्रदर्शित किया? यह काम आप अपने स्कूल और घर दोनों स्थानों पर देखने का प्रयास करेंगे। इस पूरे प्रयास का औचित्य सिर्फ इतना ही है कि बच्चा ये देख पाने की स्तिथि में आ पाए कि जब कोई बड़ा या छोटा, पिता या माता, दादा/दादी, नाना/नानी या कोई और जब भी कभी हमारे शरीर के पोषण और संरक्षण के लिए पूरे भाव के साथ ज़िम्मेदारी को निभाते हैं तब हम कैसा महसूस करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्रः 1.3

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्यः बच्चे अपने लिए प्रस्तुत ज़िम्मेदारी के साथ निर्वाहित ममता के भाव को महसूस कर पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक नोटः
सत्र का उद्देश्य मुख्यतः इसी भाव को समझना समझाना है कि हमारे शरीर के पोषण और संरक्षण के लिए जो भी ज़िम्मेदारी का निर्वाह करते हैं हम उनके प्रति मन में उठते ममता के भाव को स्पष्ट रूप से देख पाएँ।

बच्चो द्वारा निम्न प्रस्तावित प्रश्नों पर अभिव्यक्ति करवाई जाएः

- ऐसा आप क्या क्या खाते हैं जो आपके शरीर के लिए अच्छा होता है?
- क्या सिर्फ खान-पान से ही शरीर का ध्यान रखा जाता है या कोई अन्य तरीक़ा भी है जिससे हमारा शरीर ठीक से चलता रहे?
- घर में आपका का ध्यान किस-किसने रखा?
- आपका ध्यान सिर्फ घर में ही रखा गया या बाहर भी कुछ लोग आपका ध्यान रखते हैं?
- जो भी आपके शरीर के पोषण और संरक्षण का ध्यान रखते हैं वे ऐसा कार्य प्रतिदिन करते हैं या कभी-कभी?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्यः

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर अगले मूल्य की रूपरेखा की शुरूआत की जा सकती है। अगले मूल्य के लिए बच्चों को कुछ उदाहरण देकर स्पष्ट करें। शिक्षक के लिए ये अत्यंत अनिवार्य रहेगा कि जब भी वे अगले सत्र या अगले मूल्य की ओर अग्रसर हों वह सुनिश्चित कर लें कि "शिक्षक के लिए नोट "में उनके लिए क्या बातें ध्यान में रखने के लिए कही गई हैं। यह सुनिश्चितता बात को तात्विकता और व्यवहारिकता से जोड़ने में बहुत लाभप्रद रहती है जिससे बात को उसी गहराई से समझा और जाना जा सकता है जिस भाव में उसे प्रस्तुत करने की कोशिश की गई है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

2. स्नेह (Affection)

उद्देश्य: भाई-बहन, मित्र और सहपाठियों के साथ आपसी सहयोग और ख़ुशीपूर्वक साथ-साथ जीना देख पाना, एक-दूसरे के लिए स्नेह महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट:

हमारे जीवन का अधिकतर सुख-दुःख अपने और अपनों के साथ जुड़ा हुआ है। ज़िंदगी में यह अपनों की संख्या भी बदलती रहती है। साथ ही अपना-पराया की मानसिकता भी हमारे सुख-दुःख का एक बड़ा कारण है। संबंधों में दूरियाँ अपनेपन के एहसास का अभाव पैदा करती हैं जो बड़ा पीड़ादायक होता है। अतः एक ख़ुशहाल जीवन के लिए अपनों के प्रति अपनेपन का एहसास बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही अपनी ख़ुशी का दायरा बढ़ाने के लिए अपनेपन का विस्तार भी ज़रूरी है ताकि सारा परायापन ख़त्म हो जाए, क्योंकि आज समाज में सबसे ज़्यादा भय इनसान के द्वारा बनाई गई अपने-पराए की दीवारों के कारण ही है।

सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। हम जैसे ही उस जुड़ाव या संबंध को स्वीकार करते हैं तो इससे अपने अंदर अपनेपन और सुरक्षा की भावना आती है, जिसे हम ख़ुशी के रूप में महसूस करते हैं।

जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे- भाई, बहन, मित्र आदि तो अब उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा बेचैन मन भी प्रसन्न हो जाता है।

जिन लोगों के प्रति हमारे अंदर स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी सिर्फ़ ख़ुशी के लिए, ख़ुशी से और ख़ुशी में मिलने का मन करता है।

किसी व्यक्ति की मूल चाहत (ख़ुशी) के प्रति आश्वस्त (assure) होने पर उसके प्रति विश्वास का भाव विकसित होता है। विश्वास के आधार पर उसे एक व्यक्ति के रूप में अपने जैसा स्वीकार करने पर उसके प्रति सम्मान का भाव विकसित होता है। विश्वास और सम्मान के आधार पर उसके साथ किसी संबंध की स्वीकृति होने पर स्नेह का भाव विकसित होता है। अतः संबंधों में विश्वास (trust) और सम्मान (respect) होने पर ही स्नेह (affection) हो पाता है।

प्रकृति में सब कुछ एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है, इसलिए ख़ुशी से जीने के लिए प्रकृति में अकेले का कोई कार्यक्रम नहीं है, बल्कि मिल-जुलकर रहने का ही प्रावधान है। अतः जो हमसे आगे हैं उनसे सहयोग लेकर और जो हमसे पीछे हैं उनका सहयोग करके हम सभी निर्विरोधपूर्वक अर्थात स्नेहपूर्वक ख़ुशहाल जीवन जी सकते हैं।

जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उसके प्रति निष्ठावान (committed) बने रहते हैं अर्थात हर हाल में हम उसके साथ ठहरे रहते हैं।

स्नेह के भाव (feeling of affection) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए छह सत्र (sessions) रखे गए हैं।

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्यः बच्चे अपने घर के बच्चों या आसपड़ोस के बच्चों के साथ अपने व्यवहार को देख पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक नोटः
इस सत्र में बच्चे परिवार में अपने भाई-बहनों के साथ रोज़मर्रा के काम में सहयोग और पूरकता की ओर ध्यान दे पाएँ।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्तिः

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चो में दूसरों के प्रति स्नेह का भाव देख पाने के लिए अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

- आप अपने भाई-बहनों के साथ क्या-क्या वस्तुएँ बाँटते है?जैसेः खिलोने,कॉपी किताब, कपड़े इत्यादि।
- अपने भाई-बहनों के साथ क्या सिर्फ चीज़ें ही बाँटी जा सकती हैं? या कुछ और भी बाँटते हैं जैसे ख़ुशी के पल,कोई परेशानी स्कूल की घटनाएँ, दोस्तों की बातें। कोई एक उदाहरण देकर अपनी बात प्रस्तुत करें।
- आप अपने भाई-बहनों के लिए रोज़ाना क्या-क्या काम करते हैं? बच्चे छोटे समूहों में साझा करें।
- आपके भाई-बहन आपकी क्या-क्या ज़रूरतों का ध्यान रखते हैं? (जैसेः आपके खाना पीना,पढ़ाई,आपके खिलोने, मम्मी-पापा की डाँट से बचाना)
- अपनी ख़ुशी या कोई परेशानी के पल हम घर में सबसे पहले किसको बताते हैं?
- कोई एक घटना साझा कीजिए जिसमें आपने अपने भाई-बहन या आपपड़ोस के किसी साथी के साथ मिल कर किसी परेशानी को सुलझाया?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्यः

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर बच्चों का ध्यान आकर्षित करेंगे कि उनके प्रति दूसरे किस प्रकार से स्नेह का भाव प्रस्तुत करते हैं, और बच्चे कितनी गहराई से ये देख पाते हैं कि कब-कब उनके लिए स्नेह का भाव प्रस्तुत हुआ?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपने घर के बच्चों या आसपड़ोस के बच्चों के साथ अपने व्यवहार को देख पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
इस सत्र में बच्चे परिवार में अपने भाई-बहनों के साथ किये गए कार्यों की भागीदारी और पूरकता की ओर ध्यान दे पाएँ।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों में दूसरों के प्रति स्नेह का भाव देख पाने के लिए अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

- आपने कब-कब अपनी चीज़ें अपने भाई-बहनों या किसी दूसरे बच्चों के साथ साझा की? ऐसा आपने क्यों किया?
- अपने भाई-बहनों की चीज़ें हम पूछ कर इस्तेमाल करते हैं? या बिना पूछे ही इस्तेमालकर लेते हैं?
- ऐसी कितनी चीज़ें है जो आप अपने भाई-बहनों के साथ कॉमन साझा करते हैं?
- आपकी भाई-बहनों के साथ कब तक नाराज़गी बनी रहती है?और कैसे खत्म होती हैं?
- अपने भाई-बहनों के साथ आप क्या- क्या खेलते हो?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर बच्चों का ध्यान आकर्षित करेंगे कि उनके प्रति दूसरे किस प्रकार से स्नेह का भाव प्रस्तुत करते हैं, और बच्चे कितनी गहराई से ये देख पाते हैं कि कब-कब उनके लिए स्नेह का भाव प्रस्तुत हुआ?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्यः बच्चे अपने स्कूल के बच्चों के साथ अपना रोज़मर्रा का व्यवहार और अपनी अपनी भागीदारी में पूरकता को देख पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः
बच्चे इस ओर ध्यान दे पाएँ कि वे अपनी कक्षा के दूसरे बच्चों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं। बच्चों को निम्नलिखित उदाहरण से स्नेह के भाव को समझने के लिए प्रेरित करें।
मान लीजिए यदि आपकी कापी आपके प्रिय मित्र से फट जाती है तब आप अपने मित्र से कैसा व्यवहार करेंगे और यदि वही कापी किसी दूसरे बच्चे से फट जाती तब आप उसके साथ कैसा व्यवहार करेंगे?

बच्चों द्वारा अभिव्यक्तिः

निम्न प्रश्नों के माध्यम से स्कूल के बच्चों के साथ स्नेह का भाव देख पाने के बाद उनको अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।

- आप नए मित्र कैसे बनाते हैं?
- स्कूल खुलने के बाद आपने कितने नए मित्र बनाए?
- हमारा व्यवहार नए मित्रों के साथ कैसा रहा? और पुराने के साथ कैसा?
- आपको किसके साथ बैठना अच्छा लगता है?
- आप अपना टिफ़िन कितने बच्चों के साथ बैठ कर खाते हो?
- आप खेलने के समय किस-किसके साथ खेलते हैं?
- आप क्या-क्या अपने दोस्तों के साथ बाँटते हो?जैसेः कापी पेंसिल,पानी,खाना,
- क्या सब कुछ अपनी कक्षा में सब बच्चों के साथ बांटा जा सकता हैं? या ये कुछ बच्चों के साथ के साथ ही किया जाता है?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्यः

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करेंगे कि आप किन कारणों से दूसरों के साथ जुड़ाव/संबंध महसूस करते हैं। अतः इस दौरान आप इसे अपने में देखने का प्रयास करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपने आसपास के बच्चों के साथ अपनी पूरकता और भागीदारी को देख पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक नोट:
शिक्षक बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाएँ कि वे अपने आसपास के बच्चों के साथ क्या-क्या कार्य करते हैं?

- आप किस-किसके साथ विद्यालय जाते आते हो?
- अगर आपका दोस्त किसी दिन विद्यालय न जाये तब आपको कैसा महसूस होगा? उस दिन आप अपने दोस्त की क्या कमी महसूस करेंगे?
- आप आसपड़ोस के बच्चों के साथ क्या-क्या चीज़ें साझा करते हैं? जैसे खेलने,खाने की चीज़ें,
- क्या कभी आपने कोई सबसे प्यारी चीज़ अपने दोस्त के साथ साझा की?
- आप अपने मन की बातें क्या अपने दोस्तों के साथ साझा करते हैं?
- क्या आपने कभी आसपड़ोस के दोस्तों के साथ मिल कर कोई समस्या का हल ढूँढा?
- आप अपने आसपड़ोस के बच्चों के घर कब-कब जाते हो?
- कितने त्यौहार आप एक साथ मनाते हो?

उपरोक्त गतिविधि के प्रश्न यदि एक सत्र में न पूरे हो पाएँ तो आगे के प्रश्नों को अगले अभिव्यक्ति दिवस पर ले जा कर पूरे करें।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करेंगे कि आप किन कारणों से दूसरों के साथ जुड़ाव/संबंध महसूस करते हैं। अतः इस दौरान आप इसे अपने में देखने का प्रयास करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चों को दूसरों के प्रति स्नेह के भाव को महसूस करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक नोट:
सत्र का उद्देश्य इसी बात को इंगित करता है कि बच्चे अपने संबंधों में स्नेहपूर्वक व्यवहार करते हुए एक ख़ुशहाल जीवन जी सकें और अपने जीवन में अपनेपन का विस्तार करते हुए अपनी ख़ुशी का दायरा बढ़ाते रहें।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

- अपने मित्रों के साथ मित्रता निभाने के लिए आपने क्या-क्या किया?कोई एक घटना साझा कीजिए।
- जिन बच्चों को आप नहीं भी जानते उनके साथ किस प्रकार से बातचीत करते हो?
- मित्रों के साथ खेलने में ज्यादा मज़ा आता है या भाई-बहनों के साथ? क्यों?
- अगर भाई-बहन और दोस्त एक साथ खेलें तब आप क्या-क्या खेल खेलते हैं?
- गर्मियों की छुट्टियों में जब आपके cousins (चचेरे,ममेरे,मौसेरे)आपके घर आते हैं तब आप उनके साथ क्या-क्या खेल खेलते हैं?
- अपने भाई-बहन या दोस्तों की कौनसी ऐसी अच्छी बातें या आदतें हैं, जो आप अपनाना चाहते हैं?
- पिकनिक पर जाते समय हमें किसके साथ घूमना पसंद आता हैं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करेंगे कि दूसरों के प्रति स्नेहपूर्वक व्यवहार की अभिव्यक्ति आप किस-किस तरह कर सकते हैं। अत: इस दौरान आप इसे अपने में देखने का प्रयास करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 2.6

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चों को दूसरों के प्रति स्नेह के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना। बच्चे अपने संबंधों में स्नेहपूर्वक व्यवहार करते हुए एक ख़ुशहाल जीवन जी सकें और अपने जीवन में अपनेपन का विस्तार करते हुए अपनी ख़ुशी का दायरा बढ़ाते रहें।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
प्रस्तुत सत्र का मात्र उद्देश्य बच्चों में उठते स्नेह के भाव की अभिव्यक्ति है,बच्चा किस-किसके प्रति अपना स्नेह का भाव व्यक्त करना चाहता है और उसकी अभिव्यक्ति का क्या माध्यम अपनाया जा सकता है?

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

इस दिन अभिव्यक्ति दिवस पर कुछ अलग किया जा सकता है। सत्र का उद्देश्य मात्र इतना ही है कि बच्चे अपने लिए प्रस्तुत स्नेह के भाव को देख और समझ पाएँऔर किसी न किसी रूप में व्यक्त हो पाएँ।

- अपने साथियों के लिए कौनसा भाव देखा और महसूस किया, उसके लिए thanku you कार्ड या कोई छोटी सी चिट्ठी रूप में कुछ पंक्तियाँ लिख सकते हैं? बच्चों को ये कार्य करने के लिए थोड़ा समय दें।
- अपने भाई-बहन के स्नेह के बदले क्या कोई रास्ता ढूँढा जा सकता है, जिससे बच्चे का स्नेह झलक पाए? शिक्षक बच्चों की राय सुन भी सकते हैं और किसी रूप में भी व्यक्त होने का समय दे सकते हैं।
- आपको क्या लगता हैं कि सिर्फ thanku you कार्ड या चिट्ठी से ही सारी बात बन जाती है या स्नेह किसी और रूप में भी व्यक्त कर सकते हैं?
- अपने दोस्तों को किस-किस प्रकार से स्नेह का भाव दिखा सकते हैं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य
अगले अभिव्यक्ति दिवस पर अगले मूल्य की रूपरेखा की शुरूआत की जा सकती है। अगले मूल्य के लिए बच्चों को कुछ उदहारण देकर भी बात की स्पष्टता बनायीं जा सकती हैं। शिक्षक के लिए ये अत्यंत अनिवार्य रहेगा कि जब भी वे अगले सत्र या अगले मूल्य की ओर अग्रसर हों वह सुनिश्चित कर लें कि"शिक्षक के लिए नोट "में उनके लिए क्या बातें ध्यान में रखने के लिए कही गई हैं। यह सुनिश्चितता प्रश्नों को तात्विकता और व्यवहारिकता से जोड़ने में बहुत लाभप्रद रहती हैं जिससे बात को उसी गहराई से समझा और जाना जा सकता हैं जिस भाव में उसे प्रस्तुत करने की कोशिश की गई है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

3. कृतज्ञता (Gratitude)

उद्देश्य: अपने से बड़े, जैसे- माता-पिता, गुरु, परिवार व आप-पड़ोस में बड़े-बुजुर्ग आदि की अपनी ज़िंदगी में भागीदारी देख पाना, उनके लिए कृतज्ञता महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट:

ज़िंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं। जब हम मन से उस सहयोग को स्वीकार करते हैं तो हम उनके प्रति आभार (कृतज्ञता) महसूस करते हैं। इससे अपने अंदर एक स्थिरता (ठहराव/stability) आती है, जिसे हम ख़ुशी (happiness) के रूप में महसूस (feel) करते हैं।

जब हम किसी के प्रति कृतज्ञता के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार 'सौम्य' (विनम्र/humble) रहता है और हम स्वयं में नियंत्रित (disciplined) रहते हैं।

यदि हमारे समक्ष किसी का व्यवहार अशोभनीय है तो इसकी बड़ी संभावना है कि उसकी उन्नति में या तो हमारा कोई योगदान नहीं रहा है या वह उस योगदान को पहचान नहीं पा रहा है।

जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करते हैं। कोई व्यक्ति जब परेशान होता है तो वह अकेला रहना चाहता है, लेकिन ख़ुशी के समय शायद ही कोई व्यक्ति अकेला रहना पसंद करे। हम जब भी किसी भाव के साथ होंगे तो उसे व्यक्त करना चाहेंगे ही। भाव को व्यक्त करने वाले को ही 'व्यक्ति' कहते हैं।

आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़े, मोबाइल, बस, ट्रेन आदि) का उपयोग कर रहे हैं, उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे। इस ऋण को महसूस करना कृतज्ञता है। कृतज्ञ होने का मतलब केवल thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को हमेशा देख पाते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। ऐसा होने पर एक व्यक्ति समाज के विकास के लिए अपना योगदान देना स्वतः ही शुरू कर देता है। समाज में अपनी भागीदारी के साथ जीना ही हमारी ख़ुशी का सही रास्ता है और यही जीवन की सार्थकता भी है।

यदि प्रकृति की यह व्यवस्था समझ में आती है तो इसके नियमानुसार यहाँ योगदान देनेवाला ही ख़ुश रह सकता है जबकि अभी अधिकतर लोग यही मानकर दिन-रात कड़ी मेहनत कर रहे हैं कि यहाँ अधिक से अधिक पाने से किसी दिन सुखी (happy) हो जाएँगे।

कृतज्ञता के भाव में विश्वास, सम्मान और स्नेह का भाव शामिल रहता है। कृतज्ञता को हम ग्रेटिट्यूड, आभार और एहसानमंदी के नाम से भी जानते हैं।

कृतज्ञता के भाव (feeling of gratitude) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए दस सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र: 3.1

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: अपनी ख़ुशी के लिए दूसरों के द्वारा किए गए कार्यों की ओर बच्चों का ध्यान दिलाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक नोट:
हमारी ख़ुशी में घर के सदस्यों का योगदान/भागीदारी होती ही है अतः जब भी हम अपने रोज़मर्रा के कार्यो को देखें तो ये सुनिश्चित कर सकें कि हमारे छोटे छोटे कार्यो में बहुत सारे लोगो का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष योगदान होता ही हैं।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

हमारी ख़ुशी में दूसरे (घर के सदस्य)लोगों के योगदान/भागीदारी की ओर बच्चों का ध्यान दिलाने के लिए निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों पर समूह में या जोड़े में अपने अनुभव अभिव्यक्त करें।

- जब भी आपके लिए खाना बनता है तब किन-किन बातों का ध्यान रखा जाता है?
- आपकी ग़लतियों को सुधारने के लिए घर के सदस्य क्या-क्या करते हैं। बच्चे आपस में व्यक्त करेंगे।
- आप परिवार में किन-किन की बात मानते हैं और उन्ही की क्यों मानते हैं?
- आपको परिवार में कौन-कौन अच्छी बातें बताते हैं और क्या बातें बताई जाती हैं?
- रोज़मर्रा के सारे कार्य क्या आप अपने आप कर सकते हैं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर इस बात पर ध्यान देना है कि घर के अलावा भी क्या कोई उनको रोज़मर्रा के कार्यो में भागीदार होता है?

(जैसे: स्कूल में खाना परोस कर देना, सड़क पार करवाना,बाज़ार से सामान ला कर देना,पढ़ाना इत्यादि)

इस दौरान बच्चे घर के अलावा दूसरों के द्वारा अपनी ज़िन्दगी की उन्नति में योगदान को देखने का प्रयास करेंगे और अगले अभिव्यक्ति दिवस पर यही चर्चा का विषय रहेगा।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपना ध्यान इस ओर देंगे कि क्या घर के अलावा भी लोग हैं जो उनकी उन्नति में योगदान करते हैं या भागीदार होते हैं चाहे वो उन्नति उनके शरीर सापेक्ष हो या मानसिकता के विकास के लिए।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक नोट:
हमारी ख़ुशी में दूसरे (घर के अलावा के सदस्य)के योगदान/ भागीदारी भी होती है अतः जब भी हम अपने रोज़मर्रा के कार्यो को देखें तो ये सुनिश्चित कर सकें कि हमारे छोटे छोटे कार्यो में बहुत सारे लोगों का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष योगदान होता ही है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

- स्कूल में आप कितने लोगो को जानते हैं?
- जिनको आप स्कूल में जानते हैं वे सब आपके लिए क्या-क्या कार्य करते हैं? बच्चे छोटे छोटे समूहों में व्यक्त होंगे।
- जिनको आप स्कूल में नहीं भी जानते क्या वो आपके लिए कोई कार्य करते है? कुछ कार्य जो उनके द्वारा किये जाते हैं वे कौनसे कार्य हैं?
- आपको कभी किसी बड़े द्वारा कुछ काम करने के लिए मना भी किया जाता है?वे कैसे-कैसे काम होते है, जब आपको उनको करने की इज़ाज़त नहीं मिलती?
- स्कूल में बाहर के लोगों को बिना इज़ाज़त अन्दर आने से कौन रोकता है? अगर वे न हो तो क्या कोई दिक्कत होगी?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करेंगे कि घर के अलावा भी कितने लोग हैं जो हमारा ध्यान रखते हैं,उन सभी लोगों के बारे में ध्यान से सोचना है और उनके कार्यों पर ध्यान भी देना है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपना ध्यान इस ओर देंगे की, क्या घर के अलावा भी लोग हैं जो उनकी उन्नति में योगदान करते है या भागीदार होते हैं चाहे वो उन्नति उनके शरीर सापेक्ष हो या मानसिकता के विकास के लिए।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक नोट:
हमारी ख़ुशी में दूसरे (घर के अलावा सदस्य) के योगदान/भागीदारी भी होती है अतः जब भी हम अपने रोज़मर्रा के कार्यो को देखें तो ये सुनिश्चित कर सकें कि हमारे छोटे-छोटे कार्यो में बहुत सारे लोगों का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष योगदान होता ही है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

हमारी ख़ुशी में दूसरे (घर के अलावा सदस्य) के योगदान/भागीदारी की ओर बच्चों का ध्यान पूरे हफ़्ते बना रहा। उस ध्यान को निम्न प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से अभिव्यक्ति कराएँ।

- रोज़ाना स्कूल आने पर क्या आपको आपकी कक्षा साफ़ सुथरी मिलती है? आप भी स्कूल को साफ़ रखने के लिए क्या-क्या कर सकते हैं?
- स्कूल और घर के साथ-साथ भी क्या कोई आपके लिए कुछ कार्य करते हैं? अगर किसी दिन आपकी आंटी जी (आया) स्कूल ना आये तो क्या आपको कोई दिक्कत होगी?
- क्या स्कूल के अलावा भी आस पड़ोस के कुछ लोग हमारा ध्यान रखते हैं? वे हमारे लिए क्या-क्या करते हैं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले सप्ताह इस बात पर चर्चा होगी कि जब भी कोई बड़ा आपकी मदद करता है तो उस समय आपको कैसा महसूस होता है? जैसे: मान लीजिए, आपको सुबह स्कूल आने के लिए आपकी कोई ज़रुरत की चीज़ नहीं मिल रही थी और सारे घर में ढूंढ लेने पर भी आपको याद नहीं आ रहा था कि पिछले दिन स्कूल से घर लौट कर उसे कहाँ रखा था। तभी आपकी दादी आती है और आपकी वस्तु दे देती है और आप उसका उपयोग कर लेते हैं। अब आपको ये देखना है कि जब कोई उम्र में बड़ा व्यक्ति आपके पोषण, संरक्षण और समझ को निरंतर बढाने का दायित्व निभाता है तब आपको कैसा महसूस होता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चों को बड़ों के प्रति कृतज्ञता का भाव महसूस कराना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
ज़रूरत के समय जब भी कोई हमारी मदद करता है तो हमें अच्छा ही महसूस होता है। इतना ही नहीं, बाद में भी उसके बारे में सोचने पर हमें अच्छा महसूस करते हैं। ऐसा सभी के साथ होता है, क्योंकि यह प्राकृतिक रूप से तय है। ज़रूरत के समय मदद करने पर, मदद करने वाले व मदद लेने वाले दोनों को ही अच्छा लगता है और नहीं करने पर दोनों को ही अच्छा नहीं लगता है। अत: इस सत्र का उद्देश्य है कि सभी बच्चे अपने में यह देख पाएँ कि किसी के द्वारा की गई मदद मिलने और करने पर हमें कैसा महसूस होता है?

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों से पूछा जाए कि पूरे हफ्ते जो कार्य उन्होंने किया (ध्यान दिया) तो कैसे-कैसे भाव वे महसूस कर पाए?

- पिछले सप्ताह ऐसे कितने कार्य थे जिनमें आपको ऐसा लगा कि आपको किसी की मदद की ज़रूरत पड़ी? आपस में साझा करें।
- कितने कार्य आप स्वयं भी कर पाए? आपस में व्यक्त करें।
- पिछले सप्ताह जिसने भी आपकी मदद की वो आपके ख़ुद माँगने पर मिली या बिना बोले ही उन्होंने आपका कार्य कर दिया?
- जब भी कभी बिना माँगे आपको मदद मिली,तब आपको कैसा महसूस हुआ?
- इसके विपरीत किसी को बोल कर मदद माँगी, तब आपके मन में कैसा महसूस हुआ?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करेंगे कि जब भी कोई हमारे लिए अपना समय देता है चाहे कोई कार्य करने के लिए या हमारी बात ही सुनने के लिए ही, तब हमें कैसा महसूस होता है? और इसके विपरीत भी जब कभी भी हमारी तरफ ध्यान नहीं दिया जाता तब हम कैसा महसूस करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्रः 3.5

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्यः अपनी ख़ुशी के लिए दूसरों के द्वारा किए गए कार्यों की ओर बच्चों का ध्यान दिलाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक नोटः
हमारी ख़ुशी में घर के सदस्यों का योगदान/भागीदारी होती ही है अतः जब भी हम अपने रोज़मर्रा के कार्यो को करें तो ये सुनिश्चित कर सकें कि हमारे छोटे-छोटे कार्यों में बहुत सारे लोगों का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष योगदान होता ही है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्तिः

हमारी ख़ुशी में दूसरे (घर के सदस्य)लोगों के योगदान/भागीदारी की ओर बच्चों का ध्यान दिलाने के लिए निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों पर समूह में या जोड़े में अपने अनुभव अभिव्यक्त करें।

- सुबह आपको कौन-कौन उठाता है और वे आपको कैसे-कैसे तरीक़ों से उठाते हैं?
- क्या कोई ऐसा भी बच्चा है जो अपने आप उठ जाता है? ऐसा क्या रोज़ करते हैं? या कभी ध्यान जाता है कि पहले कोई और भी उठाता था?
- आपको स्कूल भेजने में घर के सदस्य क्या-क्या तैयारी करते हैं? जैसेःनहलाना,खाना बनाना,साफ़ कपडे तैयार रखना इत्यादि।
- आपके लिए घर में खाना कौन-कौन बनाता है?
- जब कभी भी आपका स्वास्थ्य ठीक नहीं होता तो क्या सिर्फ मम्मी-पापा ही आपका ख़याल रखते हैं या कोई दूसरा भी आपका ध्यान रखता है?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्यः

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर इस बात ध्यान देना है कि आपके रोजाना के कार्यो में आपके घर के सदस्यों की क्या क्या भागीदारी होती है।किसी के द्वारा की गई मदद मिलने और करने पर हमें कैसा महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चों को बड़ों के प्रति कृतज्ञता का भाव महसूस कराना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
ज़रूरत के समय जब भी कोई हमारी मदद करता है तो हमें अच्छा ही महसूस होता है। इतना ही नहीं, बाद में भी उसके बारे में सोचने पर हम अच्छा महसूस करते हैं। ऐसा सभी के साथ होता है, क्योंकि यह प्राकृतिक रूप से तय है। ज़रूरत के समय मदद करने पर, मदद करने वाले व मदद लेने वाले दोनों को ही अच्छा लगता है और नहीं करने पर दोनों को ही अच्छा नहीं लगता है।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्न प्रश्नों के माध्यम से बच्चों से पूछा जाए कि पूरे हफ्ते जो कार्य उन्होंने किया (ध्यान दिया) तो कैसे-कैसे भाव महसूस कर पाए?

- क्या कभी ऐसा हुआ आपके साथ कि आपने किसी से कुछ मदद माँगी और दूसरे व्यक्ति ने आपकी मदद की, तब आपको कैसा महसूस हुआ? जैसे:जूतों के फीते बाँधना आपको नहीं आता तब इस कार्य में आपकी किस-किसने मदद की? खाने की थाली उठाने में आप असमर्थ थे तब आपकी किसने मदद की,आपके बालो में कंघी कौन करता हैं? इत्यादि।
- आपको क्या लगता है जब कोई आपके कहने पर भी आपके कार्यो में आपकी मदद नहीं कर पाया तो उस व्यक्ति को कैसा महसूस हुआ होगा?जैसे आपको पढ़ाई कराना,आपके साथ खेलना।
- आपको क्या लगता है उन्होंने जानबूझ कर ऐसा किया या कोई अन्य कारण भी रहा होगा?
- आपने किस-किस की मदद की और किस तरह से?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अभी तक बच्चे इतना ही देख पाए कि उनकी उन्नति के लिए बड़ों की उनकी ज़िंदगी में क्या-क्या भागीदारी और उपयोगिता होती है। इसके साथ-साथ बच्चों का ध्यान इस ओर भी गया कि मदद या भागीदारी देखने पर उनके मन में कैसे-कैसे भाव उत्पन्न होते हैं। अब आगे के सप्ताह में बच्चों का ध्यान इस ओर चला जाये कि वे मदद मिलने पर किस-किस तरह से व्यक्त हो पाए जिससे उनमें दूसरों के प्रति कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरणा मिली या बनी।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 3.7

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चों को दूसरों के प्रति कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा करना चाहते हैं। इससे हमें और ज़्यादा ख़ुशी महसूस होती है।
दूसरों तक अपने भावों को पहुँचाने के लिए भाषाएँ (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) विकसित हुई हैं साथ ही साथ कुछ कलाएँ भी विकसित हुई हैं, जैसे-संगीत, नृत्य, रंगमंच, ड्रॉइंग, पेंटिंग, स्कल्पचर आदि। इस प्रकार देखें तो हमारी ख़ुशी का संसार एक-दूसरे के प्रति सही भावों के साथ होने और विभिन्न माध्यमों व तरीक़ों से उन्हें व्यक्त करने से ही जुड़ा हुआ है।
अतः इस सत्र का उद्देश्य है कि बच्चों को उनकी रुचि और कौशल के आधार पर विभिन्न माध्यमों से बड़ों के प्रति अपने कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के द्वारा बच्चों को दूसरों के प्रति अपने कृतज्ञता / आभार / धन्यवाद के भाव को विभिन्न माध्यमों से व्यक्त करने के अवसर दिए जाएँ।

- बड़ों द्वारा आपके लिए किये गए कार्य पर क्या आपने आभार जताया या धन्यवाद कहा और क्या ये ज़रूरी था?
- किसी बड़े के कहने पर आप दूसरों को आभार जताते हैं या ये आपको अच्छा लगता है इसीलिए आप ऐसा कर पाए?
- क्या कभी ऐसा हुआ कि आप आभार नहीं जता पाए या धन्यवाद नहीं कह पाए,तब आपको कैसा महसूस हुआ?
- कितने लोगों का आपने आभार जताया? आपस में साझा करें।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करेंगे कि आपने दूसरों के ख़ुश रहने में कब-कब मदद की? अतः इस दौरान आप इसे देखने का प्रयास करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चों को दूसरों के प्रति कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा करना चाहते हैं।
दूसरों तक अपने भावों को पहुँचाने के लिए भाषाएँ (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) विकसित हुई हैं साथ ही साथ कुछ कलाएँ भी विकसित हुई हैं, जैसे-संगीत, नृत्य, रंगमंच, ड्रॉइंग, पेंटिंग, स्कल्पचर आदि।

बच्चों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के द्वारा बच्चों को दूसरों के प्रति अपने कृतज्ञता / आभार / धन्यवाद के भाव को विभिन्न माध्यमों से व्यक्त करने के अवसर दिए जाएँ।

- आपने क्या-क्या तरीक़े अपनाये thank you कहने के लिए? और क्या-क्या तरीक़े खोजे जा सकते है? आभार व्यक्त करने के लिए, बच्चे आपस में चर्चा करेंगे।
- आपको क्या लगा आपके आभार व्यक्त करने से बड़ों को कैसा लगा होगा?
- जब भी आप किसी का आभार जताते हैं तब उसका व्यवहार हमारे लिए कैसा हो जाता है?
- जब कोई आपका आभार जताता है तब आपको उसके प्रति कैसा महसूस होता है?
- स्कूल में अगर आपको किसी का आभार व्यक्त करना हो तो क्या उनके सामने जा कर उन्हें बोल पाएँगे?
- अगर अभी किसी का thank you कहना हो तो किस का कहना चाहोगे और क्या तरीक़ा अपनाओगे?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करेंगे कि आपने दूसरों के ख़ुश रहने में कब-कब मदद की? अत: इस दौरान आप इसे देखने का प्रयास करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 3.9

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: दूसरों की ख़ुशी के लिए बच्चों को कृतज्ञता के भाव के साथ भागीदारी करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:
इस सत्र का उद्देश्य विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ दूसरों की ख़ुशी के लिए अपने योगदान/भागीदारी के लिए प्रेरित करना है।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति:

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

- आपने अपने माता-पिता के प्रति अपना आभार कैसे व्यक्त किया?
- मम्मी-पापा का हमें संसार में लाने का आभार भी क्या कोई आभार हो सकता है?
- अगर बड़ों के प्रति आभार न भी व्यक्त किया जाए तो क्या इससे कुछ उन्हें फ़र्क पड़ता है?
- आपके बड़े आपसे क्या-क्या अपेक्षा करते हैं?
- आपने अपने बड़ों के साथ कितना समय बिताया?
- बड़ों के साथ समय बिताना भी क्या आभार व्यक्त करने का एक तरीक़ा हो सकता है?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर आप इस बात पर चर्चा करेंगे कि आपने दूसरों के ख़ुश रहने में कब-कब मदद की। अतः इस दौरान आप इसे देखने का प्रयास करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

समयः कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्यः दूसरों की ख़ुशी के लिए बच्चों को कृतज्ञता के भाव के साथ भागीदारी करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः

कृतज्ञ होने का मतलब केवल thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना मात्र नहीं अपितु जब हम मन से किसी योगदान को हमेशा के लिए स्वीकारते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होगा।

अतः इस सत्र का उद्देश्य विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ दूसरों की ख़ुशी के लिए अपने योगदान/भागीदारी के लिए प्रेरित करना है ताकि वे भी उन लोगों में शामिल न हो जाएँ जो बहुत कुछ पाकर भी परेशान रहते हैं।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्तिः

निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से बच्चों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

- जिनको हम नहीं भी जानते क्या उनके प्रति भी आभार व्यक्त किया जा सकता है?
- ऐसी कितनी वस्तुए हैं जो आपने नहीं बनायीं परन्तु उनका उपयोग करते है?
- जिन वस्तुओं का उपयोग आप करते हैं अगर वे न होती तो क्या आपको कोई दिक्कत होती?
- आप उन लोगों के प्रति कैसे आभार व्यक्त कर सकते है जिन्होंने आपके उपयोग के लिए वस्तुओं का निर्माण किया?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्यः

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर अगले मूल्य की रूपरेखा की शुरूआत की जा सकती है। अगले मूल्य के लिए बच्चों को कुछ उदाहरण देकर भी बात की स्पष्टता बनायीं जा सकती है। शिक्षक के लिए ये अत्यंत अनिवार्य रहेगा कि जब भी वे अगले सत्र या अगले मूल्य की ओर अग्रसर हों वह सुनिश्चित कर लें कि शिक्षक के लिए नोट में उनके लिए क्या बातें ध्यान में रखने के लिए कही गई हैं। यह सुनिश्चितता बात को तात्विकता और व्यवहारिकता से जोड़ने में बहुत लाभप्रद रहती है जिससे बात को उसी गहराई से समझा और जाना जा सकता है जिस भाव में उसे प्रस्तुत करने की कोशिश की गई है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

4. सम्मान (Respect)

उद्देश्य: ख़ुद में और परिवार, दोस्त, विद्यालय व समाज में एक-दूसरे के लिए सम्मान देख पाना, महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट:

सम्मान को दो तरह से देखा जाता है।

A. आत्मसम्मान (Self-respect):

यदि हम एक व्यक्ति की अनिवार्य आवश्यकताओं को देखें तो रोटी, कपड़ा और मकान के बाद सम्मान और पहचान उसकी बहुत बड़ी आवश्यकताएँ हैं। अपमान के साथ शायद ही कोई व्यक्ति रोटी स्वीकार करता है। इस आधार पर हम कह सकते हैं कि एक व्यक्ति के लिए उसका सम्मान और पहचान रोटी, कपड़ा और मकान से भी बड़ा मुद्दा होता है।

अभी सम्मान पाने के प्रयासों के बारे में देखा जाए तो हम पाते हैं कि अधिकतर लोग पद, पैसा, रंग-रूप, भाषा और ताकत के आधार पर सम्मान पाना चाहते हैं। इस बात को हम अपने में अच्छे से जाँचकर देख सकते हैं कि यदि कोई व्यक्ति समाज के लिए किसी भी प्रकार से उपयोगी नज़र नहीं आता है या उसका व्यवहार दूसरे लोगों के प्रति ठीक नहीं है तो चाहे उसके पास कितने ही पैसे हों, कोई भी पद हो, कैसा भी रंग-रूप हो, कितनी ही अच्छी कोई भाषा बोलता हो और कितनी भी ताकत हो, हम मन से उसे सम्मानित व्यक्ति नहीं मानते हैं फिर चाहे दिखावे के रूप में हम उसे कितनी भी बड़ी माला पहनाते रहें।

सही मायने में आत्मसम्मान क्या है?

सभी व्यक्ति अपनी उपयोगिता व अपने महत्त्व को जानकर स्वयं में सम्मानित महसूस करते हैं। यहाँ उपयोगिता से मतलब है- स्वयं ख़ुश रहकर दूसरों के ख़ुश रहने में सहयोगी होना। ऐसी योग्यता सही समझ और अभ्यास से विकसित होती है।

यदि आत्मसम्मान शब्द का अर्थ देखें तो आत्म+सम्+मान अर्थात स्वयं का सही मूल्याँकन (right evaluation of self) करना ही आत्मसम्मान है। जब हम अपनी सोचने-समझने की असीम क्षमताओं को 'सिखाने' और 'समझाने' की योग्यताओं में विकसित करते हैं तो हम स्वयं ख़ुश रहकर दूसरों के ख़ुश रहने में सहयोगी होने के रूप में उपयोगी हो जाते हैं। अपनी इस उपयोगिता को जानकर ही हम आत्मसम्मान का भाव (feeling of self-respect) महसूस करते हैं।

जैसे-जैसे हम अपनी उपयोगिता बढ़ाते जाते हैं वैसे-वैसे हम स्वयं में सम्मानपूर्वक जीने लगते हैं। इससे हम अपने सम्मान के लिए दूसरों पर निर्भरता से मुक्त होते जाते हैं।

हम व्यवहार में देखते हैं कि जो लोग स्वयं में सम्मानित महसूस नहीं करते हैं वे कोई दिखावा करके दूसरों से सम्मान पाने का असफल प्रयास करते हैं। अब इस बात पर विचार किया जा सकता है कि स्वयं के प्रति सम्मान का भाव अपनी उपयोगिता से महसूस होगा या यह भाव किसी दूसरे व्यक्ति से मिलेगा जो ख़ुद ही इसकी तलाश में है।

B. परस्परता में सम्मान (Respect for each other):

यदि हम धरती के सभी लोगों की मूल चाहत को देखें तो पाते हैं कि सभी लोग हमेशा ख़ुश रहना चाहते हैं, सभी clarity के साथ जीना चाहते हैं। इसके साथ ही यदि हम सभी लोगों की मूल क्षमता के बारे में देखें तो पाते हैं कि सभी लोगों में सोचने-समझने की असीम ताकत (unlimited potential) होती है।

इस प्रकार प्राकृतिक आधार पर देखें तो धरती के सभी इनसान समान हैं और सभी में समानता की चाहत भी है। अतः जब हम किसी व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के अपने समान ही एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो उसके प्रति हम सम्मान का भाव महसूस करते हैं। इसे हम ख़ुशी (happiness) के रूप में महसूस करते हैं।

किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम ऐसा ही महसूस करते हैं।

यदि सम्मान शब्द का अर्थ देखें तो सम्+मान अर्थात सही मूल्याँकन (right evaluation) करना ही सम्मान है। अतः किसी इनसान को बिना किसी भेदभाव के, अपने जैसे ही एक इनसान के रूप में स्वीकार (accept) करना ही उसका सही मूल्याँकन या सम्मान है। सम्मान एक व्यक्ति की पहचान का आधार होता है।

जब हम किसी के प्रति सम्मान के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार सौहार्दपूर्ण (मित्रवत/दोस्ताना/cordial) रहता है।

जब हम किसी व्यक्ति को अपने समान ही (सोचने-समझने की मूल क्षमता और ख़ुशी की चाहत के आधार पर) एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो वह व्यक्ति भी सम्मानित महसूस करता है। किसी भी व्यक्ति को भेदभाव स्वीकार नहीं होता है। जब भी किसी व्यक्ति के साथ जाति, धर्म, लिंग, पद, भाषा, पैसे आदि के आधार पर कोई भेदभाव किया जाता है तो वह बहुत अपमानित महसूस करता है। साथ ही भेदभाव करने वाला व्यक्ति भी कभी अच्छा महसूस नहीं करता है, क्योंकि व्यक्ति-व्यक्ति में समानता प्रकृति के नियम के आधार पर है और प्राकृतिक नियम के विपरीत चलकर कोई भी ख़ुश नहीं रह सकता है। अतः दूसरों के प्रति सम्मान का भाव रखना किसी पर एहसान करना नहीं है बल्कि स्वयं के ख़ुश रहने के लिए एक प्राकृतिक बाध्यता है।

अतः दूसरे इनसान में समानता देखे बिना हम अपने में उसके प्रति सम्मान का भाव महसूस नहीं कर सकते हैं। जब कोई भाव महसूस न हो रहा हो और फिर भी हम उसे व्यक्त करने के तौर-तरीक़े (actions) अपनाते हैं तो उसे 'दिखावा' कहते हैं। जैसे- न चाहते हुए भी किसी को माला पहनाना, पैर छूना आदि।

सम्मान का भाव महसूस सभी को एक जैसा ही होता है, लेकिन उसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर-तरीक़े समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे- सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीक़े से व्यक्त कर सकता है।

सम्मान के भाव (feeling of respect) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए एक सत्र (sessions) रखा गया है।

सत्र: 4.1

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक।

उद्देश्य: बच्चे अपने अन्दर अपने कौशल या समझ का इस्तेमाल कर दूसरों के लिए उपयोगी होकर स्वयं में सम्मानित महसूस करें।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक नोट:
जब भी हम किसी की आवश्यकता पड़ने पर उसकी मदद कर पाते हैं तो हमें अच्छा लगता है। हमारे कौशल या समझ से वह कार्य अच्छी तरह हो पाना स्वयं की उपयोगिता दर्शाता है। जब भी हम अपने माता-पिता, भाई-बहन या किसी और के लिए उपयोगी होते हैं तो उनकी मदद तो होती ही है, पर साथ ही हम स्वयं के लिए सम्मान महसूस करते हैं।

बच्चों द्वारा निम्न प्रश्नों पर अभिव्यक्ति:

- आप कब घर के सदस्यों की मदद करते हो?
- जब भी आप किसी की मदद कर पाते हैं तब क्या आपको उस कार्य को दूसरों के साथ साझा करने में अच्छा लगता है? कैसा महसूस होता है?
- जब कोई ध्यान दे कर आपकी सारी बात सुनता है तब आपको कैसा महसूस होता है?क्या कभी दोस्त, भाई-बहन या मम्मी-पापा से बात करते समय आपके मन में आया कि आप भी तो वही चाहते थे जैसा उन्होंने कहा? वह कौनसी बात थी?
- जब भी आपने किसी का ध्यान रखा या देखभाल की तब आपको ख़ुशी मिली या सिर्फ बोझ महसूस हुआ?
- पिछले सप्ताह आपने ऐसे कितने काम किये जो बड़ों द्वारा आपको करने के लिए कहे गए?

अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस पर अगले मूल्य की रूपरेखा की शुरूआत की जा सकती है। अगले मूल्य के लिए बच्चों को कुछ उदहारण देकर भी बात की स्पष्टता बनाई जा सकती है। शिक्षक के लिए ये अत्यंत अनिवार्य रहेगा कि जब भी वे अगले सत्र या अगले मूल्य की ओर अग्रसर हों वह सुनिश्चित कर लें कि "शिक्षक के लिए नोट "में उनके लिए क्या बातें ध्यान में रखने के लिए कही गई हैं। यह सुनिश्चितता बात को तात्विकता और व्यवहारिकता से जोड़ने में बहुत लाभप्रद रहती है जिससे बात को उसी गहराई से समझा और जाना जा सकता है जिस भाव में उसे प्रस्तुत करने की कोशिश की गई है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

Happiness is when what you think, what you say and what you do are in harmony.

- Mahatma Gandhi

A state of no-conflict, synergy, or a state of being in acceptance is happiness.

- A. Nagraj

Sustainable happiness is happiness that contributes to individual, community and/or global well being without exploiting other people, the environment or future generations.

- O'Brien

Mindfulness is paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, nonjudgmentally.

- Jon Kabat-Zinn

HAPPINESS
CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi